

Visit: **International Journal of Tamil Language and Literary Studies** @ http://ijtlls.com/

Academic writing and proper documentation of the research works in academic database are the chief factors that can foster ethical research methods. It is the only way to take Tamil Language and Literature to the world arena. Individual academic merit also matters one's API to grow high to get research merit and promotions. Writing research articles with ethical writing methods and publishing and creating accounts in the scholarly databases like ORCiD, Publons, Google Scholar, SSRN, Research Gate and Mendeley can foster your research identity in your scholarly pursuit.



ORCID provides a constant digital identifier (an ORCID iD) that you can own and control, and distinguish you from other researchers. You can connect your iD with your professional information, affiliations, grants, publications and peer review and reduces the risk of errors. Go join @ https://orcid.org/



Publons (Web of Science Group) is a website and free service for academics to track and verify their research contributions peer review and editorial contributions for academic journals. API is also provided for free. Go join @ https://publons.com/



Google Scholar is a freely available web search engine for the academic scholars that indexes the full text or metadata of scholarly literature across an assortment of publishing formats and disciplines all over the world. Go join @ https://scholar.google.com/



The SSRN is a repository and international journal committed to the brisk propagation of scholarly research in the social sciences and humanities. Go join @ https://www.ssrn.com/index.cfm/en/



ResearchGate is a European commercial social networking site for researchers to share papers and to ask and answer questions regarding academic purposes. Go join @ https://www.researchgate.net/



Mendeley is a free desktop and web program produced by Elsevier to manage and share research papers, to discover research data and to collaborate online with other scholars. Go join @ https://www.mendeley.com



JOIN PUBLIC GROUP OF MENDELEY International Journal of Tamil Language and Literary Studies. Go join @ https://www.mendeley.com/community/international-journal-of-tamil-language-and-literary-studies/

Print For Academic Purposes Only (IJTLLS)

பசுமை சூழல் பேணுவோம் பார்தனைக் காப்போம் *Be Eco-Friendly*

Vol – 2, SPECIAL ISSUE 4 : VOL – 2, MARCH 2020



E-ISSN: 2581-7140





தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

INTERNATIONAL JOURNAL OF TAMIL LANGUAGE AND LITERARY STUDIES

A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal

மற்றும்

திருவள்ளுவர் கல்லூரி
பாபநாசம், திருநெல்வேலி மாவட்டம்

THIRUVALLUVAR COLLEGE
Papanasam, Tirunelveli District

இணைந்து நடத்தும்

தேசியக் கருத்தரங்கம்

நாள் : 24.03.2020

நிகழிடம் : அடிகளார் அரங்கம்

இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்

THOUGHTS OF MEDICINE IN LITERATURE

தொகுதி - 2, சிறப்பிதழ் 4 : தொகுதி - 2, மார்ச் 2020

Vol – 2, SPECIAL ISSUE 4 : VOL – 2, MARCH 2020



E-ISSN: 2581-7140





தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

INTERNATIONAL JOURNAL OF TAMIL LANGUAGE AND LITERARY STUDIES

A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal

மற்றும்

திருவள்ளுவர் கல்லூரி

பாபநாசம், திருநெல்வேலி மாவட்டம்

THIRUVALLUVAR COLLEGE

Papanasam, Tirunelveli District

இணைந்து நடத்தும்

தேசியக் கருத்தரங்கம்

நாள் : 24.03.2020

நிகழிடம்: அடிகளார் அரங்கம்

இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்

THOUGHTS OF MEDICINE IN LITERATURE

தொகுதி - 2, சிறப்பிதழ் 4 : தொகுதி - 2, மார்ச் 2020

Vol – 2, SPECIAL ISSUE 4 : VOL – 2, MARCH 2020

இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்

THOUGHTS OF MEDICINE IN LITERATURE

Advisory Editorial Board

PUBLISHER: D. Maheswari,
3/350, Veterinary Hospital Back side,
Virudhunagar – 626001.
Mobile: 8526769556
Mail: maheswari@ijtlls.com
dmakesh88@gmail.com, ijtllsetamiljournal@gmail.com

PUBLISHER'S MESSAGE

Aim & Objectives

International Journal for Tamil Language and Tamil Studies is an online Peer-Reviewed International Journal published twice in a year on July and January, which is published by **Maheswari Publishers,** patronized by **Pandian Educational Trust, Virudhunagar, Tamil Nadu, India**. It also publishes **Literary Druid, for English Language and Literature (Online)** to foster research in the domain areas**.**

International Journal for Tamil Language and Tamil Studies aims to bring down Academic Research to promote research support for the academicians and scholars in the field of Tamil Language and Literature. Research through this medium is motivating in all aspects of main and inter-disciplines by consequent projects and e-publication. Making Internationalization of the research works in the globalized world aid the scholarly community to develop scholarly profile in research through the quality of publications. The audacity and vision of academic research on internet could foster green printing and open access nature in research. All of these motivate best distribution of research that produces positive outcomes for the betterment of the world.

Disclaimer

International Journal for Tamil Language and Tamil Studies is committed to research Ethics and consider plagiarism as a crime. The authors are advised to adhere academic ethics with respect to acknowledgment of quotations from other works. The Publisher & Editors will not be held responsible for any lapse of the provider regarding plagiarism in their manuscripts. The submissions ought to be original, must accompany the declaration form stating your research paper as an original work, and has not been published elsewhere for any research purpose. The contributor will be the sole responsibility for such lapses on any legal issues and publication ethics.

Contact ijtllsetamiljournal@gmail.com for submission and other information. See www.ijtlls.com for guidelines.

D. Maheswari
Publisher and Director

Message from the Editor-in-Chief

International Journal for Tamil Language and Tamil Studies is an online Peer-reviewed International Journal of Tamil Language and Literature which is committed to academic research, welcomes scholars and students all over the world who to advance their status of academic career and society by their scholarly ideas. The journal welcomes publications of quality papers on the domain area.

Research ought to be active to create a major frontier in the academic world. It must augment the neo-theoretical frame that facilitates re-evaluation and augmentation of existing practices and thoughts. In due course, this will effect in a prime discovery and lean to the knowledge acquired. Research is to establish, substantiate facts, restate previous works ant to resolve issues. An active venture to endow cogent approach to these types for educational reformations through academic research has become the central intent of the journal.

D. Maheswari

வாழ்த்துரை



தவத்திரு. குன்றக்குடி பொன்னம்பல அடிகளார்,
கல்லூரி செயலர்,
திருவள்ளுவர் கல்லூரி, பாபநாசம்,
திருநெல்வேலி மாவட்டம்.

திருநெல்வேலி மாவட்டம் பாபநாசத்திலுள்ள நமது திருவள்ளுவர் கல்லூரியில் **இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்** என்ற தலைப்பில் தேசியக் கருத்தரங்கம் நடைபெற உள்ள செய்தியறிந்து மிக்க மகிழ்ச்சி.

உலகின் மூத்த குடியான தமிழர்களின் பண்பாடு, வாழ்வியல் நெறிகளைத் தொல்லியல் நோக்கில் ஆய்வு செய்து உலகிற்குக் கொண்டு சென்று கொண்டிருக்கும் வேளையில் தமிழர்களின் மருத்துவ முறைகளையும், மருத்துவ அறிவினையும் தமிழர்களின் இலக்கியங்களின் வழியே ஆய்வு செய்யும் இக்கருத்தரங்கம் வெற்றிபெற வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

இந்தக்கருத்தரங்கினை ஏற்பாடு செய்துள்ள பாபநாசம் திருவள்ளுவர் கல்லூரி முதல்வர் மற்றும் தமிழ்த்துறைக்கும், தமிழ்த்துறைப் பேராசிரியர்களுக்கும், நிர்வாக அலுவலர் மற்றும் அலுவலகப் பணியாளர்கள் அனைவருக்கும் வாழ்த்துகளையும் நன்றிகளையும் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

என்றும் வேண்டும் இன்ப அன்பு

பொன்னம்பல அடிகளார்

தவத்திரு பொன்னம்பல அடிகளார்
செயலர்
திருவள்ளுவர் கல்லூரி
பாபநாசம்

அணிந்துரை



முனைவர் சு.சுந்தரம்,
கல்லூரி முதல்வர்,
திருவள்ளுவர் கல்லூரி, பாபநாசம்,
திருநெல்வேலி மாவட்டம்.

உறுபசியும் ஓவாப் பிணியும் செறுபகையும்
சேரா தியல்வது நாடு

நோயற்ற வாழ்வினை நாட்டின் செல்வமாக கருதிய தமிழ்நாட்டில் தமிழுக்குத் தொண்டு செய்ய விழையும் கல்லூரிகளில் திருவள்ளுவர் கல்லூரியும் ஒன்று. பட்டிமன்றத்தின் பிதாமகர் என்று அன்போடு அழைக்கப்படும் சமுதாய மாமுனிவர் தவத்திரு. குன்றக்குடி அடிகளார் அவர்களால் தொடங்கப்பெற்று, அவர் வழியில் தமிழ்த் தொண்டினைச் சீரோடும் சிறப்போடும் செய்து வரும் குருமகாசந்நிதானம் அவர்களின் சீரிய வழிகாட்டுதலில் திருவள்ளுவர் கல்லூரி சிறப்பாக இயங்கி வருகிறது. சிறப்புமிகு எம் கல்லூரியில் தமிழ்த்துறைப் பேராசிரியர்கள் மொழிசார்ந்த கருத்தரங்குகள் மற்றும் பயிற்சிப் பட்டறைகளை நடத்தி வருகின்றனர். தற்போது தமிழ்த்துறையின் உதவிப்பேராசிரியர் முனைவர் இரா.வரலெஷ்மி அவர்கள் **இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்** என்னும் பொருண்மையில் கருத்தரங்கு நடத்த திட்டமிட்டு அங்கீகரிக்கப்பட்ட **தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ் (IJTLLS)** மூலமாக கட்டுரைகளைப் பதிப்பித்து ஆய்வாளர்கள் அனைவரையும் பயனடையச் செய்திருப்பது சிறப்பிற்குரியது.

இக்கருத்தரங்கம் தமிழ் ஆர்வலர்களிடையே மட்டுமல்லாது அனைத்து மக்களும் இலக்கியத்தில் மறைந்துள்ள பல மருத்துவச் சிந்தனைகளைப் பயன்படுத்தி பிணியின்றி வாழ ஓர் களமாக அமையும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. தமிழ் இலக்கியத்தில் பல்வேறு தலைப்புகளில் ஆய்வரங்குகள் நடத்தப்பட்டிருப்பினும், மருத்துவச் சிந்தனைகள் என்னும் பொருண்மையில் மாறுபட்ட சிந்தனையுடன் கருத்தரங்கு நடத்தும் அமைப்பாளர் இன்னும் பல கருத்தரங்குகள் நடத்துவதற்கு மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள். கருத்தரங்கம் சிறப்புடன் நடக்க உறுதுணை புரிந்த தமிழ்த்துறைத் தலைவர் முனைவர் சு.சிவசங்கர் அவர்கள் மற்றும் தமிழ்த்துறைப் பேராசிரியர்கள் அனைவருக்கும் எனது வாழ்த்துக்களையும், பாராட்டுக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். இந்த தேசியக் கருத்தரங்கம் நடத்த எங்கள் கல்லூரியோடு இணைந்த அனைவருக்கும் நன்றியினையும் வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நன்றி!

முனைவர் சு.சுந்தரம்
கல்லூரி முதல்வர்

பாராட்டுரை



முனைவர் சு.சிவசங்கர்,
இணைப்பேராசிரியர்,
தமிழ்த்துறைத் தலைவர்,
திருவள்ளுவர் கல்லூரி,
பாபநாசம் - 627425,
திருநெல்வேலி

தன் பொருநைப் பேராற்றுச் செல்வி தரையில் தாவிக் குதிக்கின்ற சிறப்பினை உடையது பாபநாசம் ஆகும். தென்றலோடு உடன் பிறந்த செந்தமிழ்ப் பெண்ணாள் தவழ்ந்து விளையாடும் பேறுபெற்ற நிலம். அருந்தமிழைத் தந்த அகத்திய முனிவனோடு கரம் கோர்த்து, சமுதாய மாமுனிவர் குன்றக்குடி அடிகளார் தமிழ் வளர்க்கத் தொடங்கிய இடம் எங்கள் திருவள்ளுவர் கல்லூரி. ''எங்கள் வாழ்வும் எங்கள் வளமும் மங்காத தமிழே'' என்று பணி செய்துவரும் தமிழ்த்துறை அப்பணியின் ஒரு கூறாக, நாடளாவிய கருத்தரங்குகள் பலவற்றை நடத்தியுள்ளது. மாணவர்களின் பன்முக ஆற்றல்களை வளர்க்கவும் வெளிப்படுத்தவுமான பயிலரங்குகளையும் ஒழுங்கு செய்துள்ளது. இப்பொழுது **இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்** எனும் அரிய பொருண்மையிலான ஆய்வுக் கருத்தரங்கினை நடத்துகின்றது.

''வானம் அளந்தது அனைத்தும் அளந்திடு வண்மொழியாம்'' தமிழ் மொழியின் தொன்மை அளவிடற்கரியது. ''தெள்ளு தமிழ்ப் புலவோர்கள் பல தீஞ்சுவைக் காவியங்கள் செய்து கொடுத்த மையால்'' இலக்கியச்சுவை கொண்டு தரணி எங்கும் புகழ் பெற்றது தமிழ்மொழி. அறிவுக்கும் மனதுக்கும் உடலுக்கும் ஏற்ற மருத்துவச் சிந்தனைகள் பலவற்றையும் தமிழ்மொழி கொண்டுள்ளது. மூப்பும் பிணியும் துன்பமும் எளிமையும் இளிவரல் ஆகிய இளிபைத் தரும் என்பார் தொல்காப்பியர். அவை மாந்தரை அணுகாமல் நீங்கும் வழியை நம் தமிழ் இலக்கியங்கள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன. பரந்த தமிழ் இலக்கியப் பெருவெளியில் அச்சிந்தனைகளைத் தேடி எடுத்துச் ''சொல்லிய வகையால் சுருங்க நாடி மனத்தின் எண்ணி மாசு அறத் தெரிந்து கொண்டு'' ஆய்வுக் கட்டுரைகளாக்கிப் படைத்துள்ளனர் ஆய்வாளர் பலர் .அறிவுக்கு விருந்தாகும் மருந்துவச் சிந்தனைகளை ஆய்வுத் தலைப்பாக்கி, அக்கருவினை இன்று சிறந்த உருவாக்கித் தந்துள்ள **முனைவர் இரா. வரலெஷ்மி** நெஞ்சார்ந்த பாராட்டுகளுக்கும் வாழ்த்துகளுக்கும் உரியவர். இக்கருத்தரங்கு வெற்றி பெறவும் ஆய்வு மலர் மணம் பரப்பவும் வாழ்த்துகளைத் தெரிவிப்பதில் பெரு மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன்.

முனைவர் சு.சிவசங்கரன்
துறைத்தலைவர்

வாழ்த்துரை



உயர்திரு. இரா.நடராஜன்,
நிர்வாக அலுவலர்,
திருவள்ளுவர் கல்லூரி, பாபநாசம்,
திருநெல்வேலி மாவட்டம்.

எம் கல்லூரியில் பணியாற்றும் தமிழ்த்துறையின் உதவிப்பேராசிரியர் முனைவர் இரா.வரலெஷ்மி அவர்கள் **இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்** எனும் தலைப்பில் தேசியக் கருத்தரங்கம் நடத்தி **தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ் (IJTLLS)** மூலமாக பேராசிரியர்களுக்கும், ஆராய்ச்சி மாணவர்களுக்கும் பயனுள்ள விதத்தில் கட்டுரைகளைப் பதிப்பித்து வெளியிடுகிற முயற்சி பாராட்டுதலுக்குரியது. இன்னும் பல கருத்தரங்குகள் நடத்தி வெற்றி காண வாழ்த்துகிறேன். கட்டுரை வழங்கிய ஆய்வாளர்கள் மற்றும் பேராசிரியர்களுக்கும் என்னுடைய பாராட்டுக்கள்.

நன்றி, வாழ்க! வளமுடன்!

(இரா.நடராஜன்)

நன்றியுரை



முனைவர் இரா.வரலெஷ்மி,
உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை,
திருவள்ளுவர் கல்லூரி, பாபநாசம்,
திருநெல்வேலி மாவட்டம்.

காதல், வீரம் என்பதில் தனித்த முத்திரையைப் பதித்ததோடு மட்டுமல்லாமல் கலை மற்றும் அறிவியல்துறையிலும் தலைசிறந்து விளங்கினான் தமிழன். மேனாட்டு அறிவியல் சிந்தனையின் சுவடுகூடப் படாத சங்ககால தமிழரிடையே இருந்த மருத்துவச் சிந்தனைகள் நம்மை வியக்க வைக்கிறது. கலைகளைப் போற்றிய தமிழர்கள் மருத்துவ துறையை இலக்கியத்தோடு இணைத்துப் பார்த்துள்ளனர். தமிழர்களின் மருத்துவச் சிந்தனைகள் தொன்மை வாய்ந்தது; பாரம்பரியம் மிக்கது; அறிவு வழிப்பட்டது; அறியாமை இருளை அகற்றக் கூடியதாகும். இயற்கையோடு இயைந்த இயல்பான வாழ்வில் மண்டிக்கிடந்த தமிழர்களின் இத்தகைய மருத்துவ அறிவினை இலக்கியங்கள் பறைசாற்றுகின்றன. தற்காலத்தில் வளர்ந்துள்ள மருத்துவ சிந்தனைகளுக்கும், அறிவியல் வளர்ச்சிக்கும் தமிழ் இலக்கியங்கள் முன்னோடியாக அமைந்திருக்கின்றன என்பதனை உலகம் ஏற்று போற்றும் வண்ணம் முன்னிறுத்துவது தற்போதைய தேவையாகும். இக்கருத்தினை பூர்த்தி செய்யும் விதமாக **இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்** என்னும் பொருண்மையில் கருத்தரங்கம் அமைந்துள்ளது.

கருத்தரங்கம் சிறப்புற அமைவதற்கு வாழ்த்துகளையும், உதவிகளையும் நல்கிய கல்லூரி செயலர் குருமகா சன்னிதானம் தவத்திரு. குன்றக்குடி பொன்னம்பல அடிகளார் அவர்களுக்கு நன்றியைச் சமர்ப்பிக்கிறேன். இந்நிகழ்வு சிறப்புடன் நடைபெற ஆலோசனைகளையும் உதவிகளையும் நல்கிய கல்லூரி முதல்வர் முனைவர் சு.சுந்தரம் அவர்களுக்கும், துறைத்தலைவர் முனைவர் சு.சிவசங்கர் அவர்களுக்கும், கல்லூரி ஆட்சிக்குழு உறுப்பினர் இரா.நடராசன் அவர்களுக்கும் மற்றும் உடனிருந்து உதவிய எம்துறைப் பேராசிரியர்கள் அனைவருக்கும் நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

ஆய்வாளர்கள், பேராசிரியர்கள் மற்றும் ஆர்வலர்கள் அனைவரும் வழங்கிய தரம் வாய்ந்த கட்டுரைகளை **தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ் (IJTLLS)** மூலமாக வெளிக்கொணர்வதற்கு உறுதுணை புரிந்த பதிப்பாசிரியர் திருமதி. த.மகேஸ்வரி அவர்களுக்கும் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். குறிப்பாக இக்கட்டுரைகளைத் தொகுப்பதற்கு பெரிதும் உதவிய ம.சந்தனசங்கர் அவர்களுக்கும் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். மேலும், எம் அறிவிப்பினையும் அழைப்பினையும் ஏற்று ஆர்வத்துடன் கட்டுரை வழங்கிய மருத்துவர்கள், பேராசிரியர்கள், ஆர்வலர்கள், ஆய்வு மாணவர்கள் அனைவருக்கும் நன்றி மற்றும் மகிழ்ச்சியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

வாழ்க வளமுடன்!

இரா. வரலெஷ்மி

முனைவர் இரா.வரலெஷ்மி
கருத்தரங்க அமைப்பாளர்

பதிப்புரை மற்றும் நன்றியுரை



திருமதி. த.மகேஸ்வரி,
இயக்குநர் மற்றும் பதிப்பாசிரியர் - IJTLLS,
தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்,
விருதுநகர் - 626 001.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கியத்திற்காக எமது **தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ் (IJTLLS)** தம் இலக்கிய மற்றும் ஆராய்ச்சி அரும்பணியை செய்து வருகின்றது.

இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள் என்ற பொருண்மையில் கருத்தரங்கம் நடத்தி அதை எமது ஆய்விதழ் வாயிலாக வெளிக்கொணர ஒப்புதல் அளித்த திருவள்ளுவர் கல்லூரி நிர்வாகம், முதல்வர், மற்றும் தமிழ்த்துறைத்தலைவர், தமிழ்த்துறைப் பேராசிரியர்கள் அனைவருக்கும் நன்றி.

இத்தேசியக் கருத்தரங்கத்தின் ஓர் அங்கமாக **தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ் (IJTLLS)** செம்மையாய் செயல்பட்டு ஆய்வுக் கட்டுரைகளை இணையத்தில் பதிப்பு செய்து உள்ளது. எதிர்காலத்தில் தமிழ் ஆராய்ச்சிகளை உலக அரங்கத்திற்கு எடுத்துச் செல்ல ஓர் ஆய்வுக்களமாக எமது இதழ் செயல்பட்டு வருகிறது. அதற்கு தமது உறுதுணை அளித்த அனைவருக்கும் நன்றி.

கருத்தரங்கில் தமது ஆய்வை செம்மை நிறுத்தி தமிழ்மொழி, தமிழர் நாகரிகம், தமிழர் பண்பாடு மற்றும் கலாச்சாரம் போன்ற பொருண்மையில் கிடைத்த தரவுகள் கட்டுரைகளை வழங்கி சிறப்பித்த தமிழ் பேராசிரியர்கள், ஏனைய அனைத்து துறைப் பேராசிரியர்கள், எழுத்தாளர்கள், தமிழ் ஆர்வலர்கள் மற்றும் ஆராய்ச்சி மாணவர்களை மனதார பாராட்டுகிறோம்.

நன்றி!

பொருளடக்கம்/Contents

வ.எண் S.No	தலைப்பு / பெயர் Title / Author Name	பக்க எண் Page No
45.	சங்க இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள் **Medical Ideology in Sangam Literature** உ.சுப்பிரமணியன்	181
46.	சித்த மருத்துவத்தில் வள்ளுவரின் பங்கு **Valluvar's Share in Siddha Medical Practice** வே.சுபாஷ்	184
47.	வெற்றிலையின் மருத்துவப் பயன்கள் **The Medical Properties of Vettrilai** முனைவர் மு.செந்தமிழ்ச்செல்வி	187
48.	குறளடிப்படையில் மருத்துவச் சிந்தனைகள் **Medical Concepts as per *Kural*** ர.செல்வ லதா	191
49.	தமிழ் இலக்கியத்தில் காணப்படும் மருந்தும் மருத்துவ சிந்தனையும் **Medicine and Medical Concepts Found in Tamil Literature** முனைவர் சு.செல்வி	195
50.	வேள்பாரியில் மூலிகை மருத்துவப் பயன்பாடு **Herb Medical Usage in *Velpari*** முனைவர். இரா. சொர்ணபமிலா	198
51.	சங்க இலக்கிய மருத்துவம் **Sangam Literary Medical Treatment** மோ.டயனா ஜெயந்தி முனைவர் கு.ச.ஜெயஸ்ரீ	203
52.	"நற்றிணை" கூறும் மருத்துவம் **Medical Treatment as Said in *Nattrinai*** க. தமிழ்செல்வி	207
53.	வள்ளலாரின் உடல்நலமும் மூலிகை மருத்துவமும் **Health and Herb Treatment of Vallalar** தி.தமிழ்ச்செல்வி	210
54.	குறள் உணர்த்தும் மருத்துவநெறி **Medical Norm instructed by *Kural*** பெ. தவசி	215
55.	இலக்கியத்தில் மருத்துவ மலர்கள் **Flowers with Medicinal Qualities in Literature** முனைவர் த.கோ.தனேஷ்	218

வ.எண் S.No	தலைப்பு / பெயர் Title / Author Name	பக்க எண் Page No
56.	திருக்குறளில் வள்ளுவர் நவிலும் மருத்துவச் சிந்தனைகள் **Medical Thoughts Expounded in *Thirukkural* by Valluvar** சு.தெய்வரத்தினா	221
57.	உளசிகிச்சை அரங்காக "அக்கினிப்பெருமூச்சு" நாடகம் **The Drama "Agniperumoochi" as a Psychotherapeutic Stage** தேவநாயகம் தேவானந்த்	224
58.	அற இலக்கியங்களில் மருத்துவம் **Medical Treatment in Ethical Literature** க.தேவி	230
59.	உணவே மருந்து - சங்க இலக்கியப பார்வை **Food as Medicine – Sangam Literary Perspective** சு. தேன்மொழி	234
60.	சங்க இலக்கியத்தில் மருத்துவம் **Medical Treatment in the Literature of Sangam** முனைவர் மு.நளினி	238
61.	பழந்தமிழரின் மருத்துவச் சிந்தனைகள் **Medical Thoughts Among the Classic Tamil** முனைவர் க.நித்யா	242
62.	குழந்தைப் பாடல்களில் குழந்தைகளின் உடல்நலமும் சுற்றுச்சூழலும் **Children's Health and Environment in Children Songs** த. நிர்மல் கருணாகரன்	246
63.	"ஏலாதி" கூறும் நோயும் மருந்தும் **Disease and Medicine as Said in "Elathi"** ஜெ.நிஷா முனைவர் ம.பெரில் திரேஸ்	251
64.	சங்க இலக்கிய மருத்துவம் **Medical Norms of Sangam Literature** முனைவர் கு.நீதா	254
65.	சங்க இலக்கியங்களில் மருத்துவத் தகவல்கள் **Medicine Informations in Sangam Literature** முனைவர் மா.பத்மா	257
66.	இலக்கியங்களில் அறுவைச் சிகிச்சை **Operation in Literature** முனைவர் சு.பரணி	261
67.	திருக்குறளில் மருந்து **Medicine in Thirukural** முனைவர் அ.பாக்கியமுத்து	265

வ.எண் S.No	தலைப்பு / பெயர் Title / Author Name	பக்க எண் Page No
68.	திரிகடுகம் உணர்த்தும் மருத்துவ சிந்தனைகள் **Medical Thoughts Evincet in "Thirikadugam"** முனைவர் இ.பாப்பா	268
69.	திருமந்திரத்தில் சித்த மருத்துவம் **Siddha Treatment in "Thirumanthiram"** சு.பால்மோகன்	272
70.	மேலாண்மை பொன்னுச்சாமி படைப்புகளில் ராமாயி என்னும் மருத்துவச்சி **Midwife Ramayi as Evinced in the Works of Melanmai Ponnusamy** முனைவர் மூ.பாலசுப்பிரமணியன்	277
71.	திவாகரத்தில் மருத்துவச் சிந்தனைகள் **Medical Ideas in "Dhivakaram"** முனைவர் ம. பாலு	283
72.	சங்க இலக்கியத்தில் மருந்துச் செடிகள் **Medicinal Plants in Sangam Literature** அ.பிரான்சிஸ்	286
73.	இறவாமை தரும் நெல்லி **Immortalness by Gooseberry** முனைவர் ச.பிரியதர்சினி	289
74.	பழந்தமிழர்களின் அறுவைச் சிகிச்சை மருத்துவம் **Operation Methods of the Classic Tamils** சே.புஷ்பலதா முனைவர் பா.வைடூரியம்மாள்	294
75.	பள்ளி மாணவர்களின் உடல் மற்றும் மனநல மேம்பாட்டிற்கு வேதாத்திரி மகரிஷியின் யோகப்பயிற்சிகள் **Vedhatri Maharisi Yoga Practices for the Physical and Mental Health of School Students** கு.பூங்கொடி முனைவர் பெ.சுந்தரமூர்த்தி	298
76.	திருநெல்வேலி வட்டார நாட்டுப்புற மருத்துவம் **Folk Medicine in Thirunelveli District** முனைவர் லீ.பெலிண்டா	302
77.	நாட்டார் மரபில் இரும்பு மருத்துவம் **Iron Medical Methods in Nattar Culture** முனைவர் சு.பேச்சியம்மாள்	306
78.	கவிக்கோ.அப்துல் ரகுமானின் பார்வையில் உளநோயும் வாழ்வியலின் மருந்தும் **Psychological Trauma and Life Medicine in the Views of Kaviko Abdul Rahman** செ.மகாலெட்சுமி முனைவர் ச.மல்லிகா	311

வ.எண் S.No	தலைப்பு / பெயர் Title / Author Name	பக்க எண் Page No
79.	இலக்கியங்களில் மருந்தும் மருத்துவமுறையும் **Medicine and Treatment in Literature** முனைவர்.த.மகிலாஜெனி	318
80.	திருமந்திரம் உணர்த்தும் சைவ உணவே மருந்து **Vegetarian Food is Medicine as Evinced by 'Thirumanthiram'** மா.மஞ்சுளா முனைவர் க.கலாவதி	322
81.	நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் கடற்பொருட்களின் பயன்பாடு **Use of Sea Products in Folk Medicine** தா.மதன் முனைவர் டி.தேவசம்பத்	326
82.	திருமூலரும் சித்த மருத்துவச் சிந்தனைகளும் **Thirumoolar and Siddha Medical Thoughts** மரு. க.மல்லிகா	330
83.	இலக்கியங்களில் நாட்டு மருத்துவம் **Folk Medicine in Literature** முனைவர் மு.ரா.மஜிதா பர்வின்	333
84.	நாட்டு மருத்துவமும் பழமொழியும் **Proverbs and Folk Medicine** கா.மாரியம்மாள் பா.வைடூரியம்மாள்	338
85.	தொல்காப்பியத்தில் மருத்துவம் **Medicine in "Tholkappiyam"** முனைவர் சு.மாரியம்மாள்	342
86.	பழந்தமிழரின் மருத்துவச் சிந்தனைகள் **Medicinal Ideas in Classic Tamils** அ.முத்துக்குமார்	344
87.	தமிழ் இலக்கிய மருத்துவச் சிந்தனை **Tamil Literature and Medical Thought** சு.முருகவேல்	348
88.	திருக்குர்ஆன் கூறும் மருத்துவ குணமுள்ள பழங்கள் **Medical Quality Fruits in the Holy "Koran"** முனைவர் கா.மைதீன்	354
89.	கிறித்துவ நாடக இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனை **Christian Dramatic Literature and Medical Implications** சே.மேரி முனைவர் து.மோஷக்	357

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March - 2020 Available at: www.ijtlls.com

சங்க இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்

Medical Ideology in Sangam Literature

உ.சுப்பிரமணியன், உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, தூய சவேரியார் கல்வியியல் கல்லூரி, பாளையங்கோட்டை.

Abstract

Sangam literature has evinced the use of medical herbs and shrubs for treating certain diseases. They are very valuable and costless as they are growing in the common places of the Tamil land. These evidences can be seen in the Sangam works and to bring it to light is the aim of this article.

Keywords: Sangam Literature, Medical Ideology.

முன்னுரை

சங்க இலக்கியங்களில் மனிதனின் எண்ணங்களையும் அவனின் பழக்க வழக்கங்களையும் தெரிவிப்பதாகவே பெரும்பாலும் அமைந்துள்ளது. அதன் பின் தோன்றிய சங்க மருவிய இலக்கியம் அகம், புறம் தவிர்ந்து நீதி இலக்கியம் தோன்றியது. இவை மனிதனின் அக ஒழுக்கங்களை மேம்படுத்தும் அற கருத்தக்களைத் தெரிவிப்பன இலக்கியங்கள். இவ்விலக்கியங்களில் சில மருத்துவம் பற்றிய கருத்தோடு அற கருத்துக்களைத் தெரிவிக்கின்றன. சங்கால இலக்கியம் என்பது மனித இனத்தின் பொக்கிஷமாகும்.

சங்க இலக்கியங்கள் காலத்தின் கண்ணாடி இது மக்களின் நாகரிகத்தையும் பண்பாட்டையும் வெளிப்படுத்துபவையாகும். இவ்விலக்கியங்கள் தனிமனித ஒழுக்கத்தையும் மற்றும் புற ஒழுக்கத்தையும் வெளிப்படுத்தும் கருவியாகும். இவ்விலக்கியங்கள் மனித இனத்திற்கு மருத்துவச் சிந்தனைகளையும் வெளிப்படுத்துகின்றன என்பதை இக்கட்டுரை தெளிவுப்படுத்த முயற்சிக்கிறது. இக்கட்டுரை மருத்துவம் மருத்துவமுறை இலக்கியம், இலக்கணத்தில் மருத்துவ குறிப்புகள் இக்கட்டுரையில் பாடல் சான்றுகளின் வழி நிறுவ முயற்சி செய்கிறது.

மருத்துவம்

‘நோயற்றவாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்’ என நோயில்லா தன்மையை நம் முன்னோர்கள் மிகப் பெரிய செல்வமாகக் கருதினர். அவ்வாறு நோய் ஏற்பட்டால் அக்காட்டில் கிடைக்கும் மூலிகைகள் ஆகியவற்றையும் அந்நாட்டின் தட்பவெப்ப நிலையையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு நோயைக் குணப்படுத்தினர். மேலும் பாமர மக்கள் தங்கள் பட்டறிவின் அடிப்படையில் நோயைக் குணப்படுத்தினர். இதை அவர்கள் நாட்டு மருத்துவம் என அழைத்தனர். இதை இலக்கியங்களும், இலக்கணங்களும் எடுத்துரைக்கின்றன. இந்த மருத்துவ முறைகளில் பலவகையான முறைகள் வழக்கத்தில் இருந்ததாக கருத்தகள் பதிவு செய்கின்றன. இப்பழங்கால மருத்துவமுறைகள் கால அடிப்படையில் நாட்டு வைத்தியம், வீட்டு வைத்தியம் எனவும், எளிமையாகப்பட்ட முறை சித்தவைத்தியமாகும்.

மொகலாயர் ஆட்சிக்காலத்திற்குப் பின் வந்தது யூனானிவைத்திய முறைமேலும் ஆங்கிலேயர் வருகைப்பின் ஆங்கில முறை வைத்தியமுறை பரவியது. மேலும் ஹோமியோபதி வைத்தியம் ஜெர்மானியரால் உருவாக்கப்பட்டது. சித்த வைத்தியம் தமிழகத்தில் வாழ்ந்த சித்தரர்களால் உருவாக்கப்பட்ட வைத்தியமாகும். இவ்வைத்தியத்திற்கு நூல்கள் அனைத்தும் தமிழ் மொழியில் அமைந்ததோடு மட்டுமல்லாமல் இலக்கியத்தில் விரவிக் காணப்படுகின்றது.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

மருத்துவமுறை

பண்டையக் காலத்தில் திராவிட மக்களாகிய தமிழர்கள் மருத்துவத்தையும் மருந்து பொருளையும் பயன்படுத்துவதில் வளர்ச்சியடைந்த நிலையில் சிறந்து காணப்பட்டார்கள் என்பதற்குச் சிந்து சமவெளி நாகரிகம் பற்றிய அகழாயிவில் கிடைந்துள்ள பொருள்கள் சான்றாக அமைகின்றன. இன்றைய தமிழ் மருத்துவர்களும், ஆயுர்வேத மருத்துவர்களும் மருத்துப் பல பொருள்களாகப் பயன்படுத்துகின்ற 'சிலாசித்து', 'மான் காம்புபவழம்', 'தாளகம்' போன்ற மருத்துவப் பொருட்கள் பரவி இருந்திருக்கிறது. பின்னாளில் மொழி, இடம், கொள்கை ஆகியவற்றிற்கேற்ப பிரிந்து சித்த, ஆயுர்வேதம் என இரு நிகைளில் வளர்ந்து என்பர்.

இலக்கியம், இலக்கணத்தில் மருத்துவக்குறிப்பு

தமிழ்மொழி பழமையை இன்றளவும் பறைச்சாற்றிக் கொண்டு இருக்கும் தொல்காப்பித்தில் சில மருத்தவக் குறிப்புகள் விரவிக் காணப்படுகின்றது. தொல்காப்பியர் செய்யுளியலில் பெரியோர்கள் வாழ்த்து முறையைப் பற்றி ஒரு நூற்பாவில் காணப்படுகின்றது. அதற்கு 'வாயுறைவாழ்த்து' என்று பெயர்.

வாயுறைவாழ்த்தேவயங்கநாடின்
வேம்பும் கடுகும் போலவெஞ்சொல்

தொல் செய்யுளியல் வாய் என்பது வாய்மொழி, உறை என்பது மருந்து, வாயுறை என்பது சொல் மருந்தென பண்புத் தொகையாம். இனி வாய்க்கண் தோன்றிய மருந்து என வேற்றுமை தொகையாம். எனப் பேராசிரியர் உரை எழுதியுள்ளார். ஒருவற்கு கடுஞ்சொல் சொல்லாது பின்னாளில் நல்லது பயக்க வேண்டிய அதாவது முன்னால் கசந்து பின்னால் உடலுக்கு உறுதியைப் பயக்கும் வேம்பு கடுகும் போல என்று மேலும் உரை விளக்கம் அளித்துள்ளார்.

புறநானூற்றில் மருத்துவம்

போரில் காயம்பட்ட புண்களுக்குப் பஞ்சு வைத்தக்கட்டும் மருத்துவ வழக்கம் அக்காலத்திலேயே காணப்பட்டடுள்ளது. இக்கருத்தை தமிழரின் வாழ்வியல் ஆதாரமாக விளங்கும் புறநானூறு பகர்கிறது. **பஞ்சியும் களையார்புண்ணார் (புறம் 353-16)** எனக் கூறுகிறது. மேலும் புறத்தில் பொதுவியல் திணைபாடலில் சேரன் கணைக்கால் இரும்பொறை பற்றிய பாடலில்,

கேளல் கேளிர்வேளாண் சிறுபதம்
மதுகை இன்றிவயிற்றுத்தீத்தணியபுறம் (புறம் 74)

என்ற பாடல் வரியில் வயிற்றுத்தீ என்ற பதத்தில் தீராத நோய் பற்றியக் கருத்து இடம் பெற்றுள்ளது. மேலும் புறம் பாடலில் கருவுற்ற காலத்தில் பெண்ணிற்கு ஏற்படும் நோயாக 'வயா நோய்' என்ற குறிப்பு காணப்படுகிறது. இந்நோயுற்ற மகளிர் மண் உண்ணம் பழக்கத்தை மேற்கொண்டிருப்பதாக நோயின் அறிகுறி புலப்படுத்தப்படுகிறது.

திருக்குறளில் மருத்துவமுறைகள்

முதலில் நோய் உண்டவாதற்கான காரணங்களை அழகாக திருக்குறள் எடுத்துக்காட்டுகிறது. தெய்வப்புலவர் 95வது மருத்து என்ற அதிகாரத்தில் தெளிவுப்படுத்துகிறார். அதில் மருத்துவ நூலோர்வாதம் பித்தம் மற்றம் சிலேத்துமம் மூன்றும் அளவுக்கு மீறினால் நோய் வருவதற்கானக் காரணமாகக் கூறுகிறார். மருத்தவ முறைகளைத் திருவள்ளவர் நான்கு முறைகளாகப் பகுக்கிறார். தனது குறளில் நோய்யுற்றவன், நோய் தீர்க்கும் மருந்துவன், மருந்து தயாரிப்பவன் என நான்கு முறையாகப் மருத்துவ முறையைப பகுத்துள்ளார்.

உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துழைச் செல்வானென்
றப்பானற் கூற்றேமருந்து (குறள் 950)

என்கிறார். மேலும் வள்ளுவன் மருத்துவனாயின் நோயின் குறைகளை நாடி, காரணம் ஆராய்ந்து இதில் காரணம் என்பது இரண்டாகும் உணவு, செயலாகும், வாய்நாடி

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

வாய்ப்பச்செயல் அதாவது மருந்து செய்தல், உதிரம் களைதல், அறுத்தல், சுடுதல் முதலிய செயல்கள் அடங்கியது மருத்தவமுறையாகக் கூறுகிறார்.

நோய்நாடிநோய்முதனாடியதுதணிக்கும்
வாய்நாடிவாய்ப்பச் செயல் (குறள் 948)

பதிற்றுபத்தில் மருத்துவம்

சங்ககாலத்தில் போர்க்காலத்தில் ஏற்படும் புண்கள் பெரிய அளவில் காணப்பட்டால் அக்காலத்திலேயயே அவ்விழுப்புண்களை இணைத்து தைக்கும் முறை இருந்துள்ளது. ஏனெனில் அப்புண்கள் இயல்பாய் ஆறாது என உணர்ந்த மருத்துவ வல்லுநர்கள் அதைத் இணைத்து தைக்கும் முறையைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். இதன் பின்னரே மருந்து வைத்து தைத்துள்ளனர். இக்கருத்து பதிற்றுப்பத்தில் குறிப்ப இடம் பெற்றுள்ளது.

மீன்தேர்கொட்பின் பனிக்கய மூழ்கிச்
சிரல் பெயர்த்தன்னநெடுவெள்ளசி
நெடுவசிபரந்தவடுவாழ் மார்பின் (பதிற்றுப்பத்து 5:2:1-3)

நீரிலுள்ள மீனைக் கொத்துவதற்காக நீரில் பாய்ந்து அடுத்த நொடியில் நீரை விட்டுமேலே பறந்து செல்லும் சிரல் பறவையைப் போல, நெடிய வெள்ளசி புண்ணுக்குள் நுழைந்து வெளியே வருகிறது என்கிறது. வெள்ளசி என்பது வெள்ளியால் செய்யப்பட்ட தையல் ஊசியாக இருக்கலாம் என அறுவை மருந்துவ முறை கருத்து வெளிப்படுகிறது.

கலித்தொகையில் மருத்துவகுறிப்பு

கலித்தொகையில் பாலைகலியில் தலைவியைப் பிரிந்து பொருள் ஈட்ட செல்ல எண்ணிய தலைவனிடம் தோழி தலைவியின் நிலையை எடுத்துரைத்த கருத்தை மீண்டும் தலைவியிடம் கூறிய இடத்தில் அழகுற மருத்துவன், மருத்துவம் பற்றி கூறப்பட்டுள்ளது.

பொருந்தியான் தான் வேட்டபொருள் வயின் நினைந்தசொல்
திருந்தியயாக்கையுள் மருந்துவன் ஊட்டிய
மருந்துபோல் மருந்துஆகிமனன் உவப்ப
பெரும் பெயர்மீளி–பெயர்த்தனன் செலவே (பாலைகலி 18)

அதாவது மருத்துவன் ஊட்டிய மருந்து உடம்பைக் குணப்படுத்துகிறதோ, அதுபோல நான் உன் நிலை பற்றி எடுத்துரைத்திருக்கிறேன். அதனால் தலைவன் உன்னைப் பிரிந்துபொருள் ஈட்டச் செல்லமாட்டான் என தோழி உரைக்கும் இடத்தில் மருத்துவன், மருந்து பற்றிய பயன்பாட்டில் இருந்திருக்கிறது என்பது தெளிவாகிறது.

நிறைவுரை

சங்க இலக்கியங்களில் மனித நலமேம்பாடு கூடிய பல கருத்தகள் இடம் பெற்றுள்ளது. புற வாழ்க்கையைப் பற்றி இலக்கியங்கள் அதிகம் எடுத்தியம்பினாலும். அவ்விலக்கியங்கள் அகவாழ்க்கையின் பண்பாட்டையும் நாகரீகத்தையும் பதிய வைத்த பெருமை தமிழ் இலக்கியங்களுக்கு மட்டுமே உண்டு. அவ்வகையில் இவ்விலக்கியங்களில் மருத்துவ சிந்தனைகளையும் இலக்கியங்களில் பதிய வைத்த பெருமை நம் தமிழிலக்கியத்திற்கு மட்டுமே இப்பெருமை சாரும்.

துணை நூற்பட்டியல்

1. தொல்காப்பியம், சொல்லியல்,(1994) தமிழண்ணல், மணிவாசகர்வெளியீடு,சென்னை-13.
2. திருக்குறள், பரிமேழகர் உரை, (1937) சைவ சித்தாந்தாம் வெளியீடு, சென்னை.
3. கலித்தொகை, ஞா.மாணிக்கவாசகம், (2000) உமாபதிப்பகம், சென்னை.
4. பதிற்றுப்பத்து, ஞா.மாணிக்கவாசகம், (2000) உமாபதிப்பகம், சென்னை.
5. புறநானூறு, ஞா.மாணிக்கவாசகம், (1998) உமாபதிப்பகம் சென்னை-13

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

சித்த மருத்துவத்தில் வள்ளுவரின் பங்கு

Valluvar's Share in Siddha Medical Practice

வே.சுபாஷ், இரண்டாம் ஆண்டு, அரசு சித்த மருத்துவ கல்லூரி, திருநெல்வேலி.

Abstract

Valluvar is a great Tamil Poet of Tamil Nadu. He is known for his magnanimous ideas evinced on life . He has been a great inspiration to all noble hearts in the world. He is a well-knowledged man in medical practice also. Hence, his Siddha contributions are to be analysed in this article.

Keywords: Valluvar Share, Siddha Medical Practice.

முன்னோர்களுள் சிறந்தவரான வள்ளுவர் தம் குறள்களில், வாழ்க்கை நெறிகளையும், உலக நடையையும் மட்டுமே வலியுறுத்தி உள்ளார் என்று நாம் எண்ணுவதுண்டு. ஆனால் சித்த மருத்துவத்தில் இவர் ஆற்றிய பங்கு தமிழ் மருத்துவத்தின் பெருமையை வெளிப்படுத்தும். இவர் எழுதிய 'மருந்து அதிகாரம்' மட்டுமே நமக்கு இவர் சொன்ன மருத்துவ குறிப்புகள் என்று நாம் எண்ணிக்கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் இவர், ஞான வெட்டியான், திருவள்ளுவர் பஞ்சரத்தினம் 500 திருவள்ளுவர் நாதாந்த திறவுகோல் 97 போன்ற பல செய்யுள் கொண்ட நூல்களை இயற்றியுள்ளார். அதில் தமிழர் மருத்துவத்தை, தமிழர் மருத்துவத்தோடு தொடர்புடைய வாழ்க்கை நெறிகளையும் கூறியுள்ள செய்திகளை இனி நாம் அறிவோம்.

வள்ளுவன் கூறிய சித்தம்

நோய்நாடி நோய் முதல் நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்

இதில் மருத்துவன் நோயாளியின் நாடியை அறிந்து அவனுக்கு தக்க மருத்துவம் செய்திடல் வேண்டும் என்று நாடி கணிப்பின் முக்கியத்தைக் கூறிய வள்ளுவர், தசனாடி முறைகள் பற்றியும் ஞானவெட்டியான் 1500 என்பதில் விளக்கியுள்ளார். இதுமட்டும் இன்றி, மருந்துகளின் செய்முறை மற்றும் மருத்துவன் மட்டுமல்லாது சாதாரண மனிதன் ஆராய வேண்டும் படியான பிறப்பு இறப்பு ரகசியங்கள், பிறந்த வகை, ஆயுள் விரத்த, கற்பசாதனை, யோகசாதனை, பிறவி துன்பம், சாதி வேற்றுமை, சாதி வகை, பின்டோர்பத்தி போன்ற பல ஞானமுள்ள கருத்துகளை நமக்கு அருளியுள்ளார். சித்தம் என்பது அறிவை கொண்டு மருத்துவத்தை பார்ப்பது மட்டும் அல்லாது ஒருவரின் அறிவைக்கொண்டு அவனையும், மற்றவர்களையும் உயர்த்துவதே என்று தம் பாடலின் வாயிலாக கூறியுள்ளார். இது எல்லாம் சேர்ந்தே தமிழ் மருத்துவமான சித்த மருத்துவம் என்று அவர் பாடல் வழி உணரலாம். தமிழ் மருத்துவம் தமிழர் வாழ்வியலோடு மிக்க தொடர்புடையது என்று நமக்கு உணர்த்தியுள்ளார்.

நாடியும் மருந்தும்

மூலச்சுழிதனிலே முனைத் தாக்கையு
மீறியே பெருநாடியுயர்த் துடன்
மேலைச்சிரமக மேரும் முடிவலர்
விர்புனமுங் கருவுற் பனஞ்சொல்வேனன்
காலகொண்டு நாழிகலை கொண்டு வாய்வதுங்
காரணமாக வேகன்டாம தாயவனர்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

வேல்கொண்டுமே குழல்கொண்டுடன் மூலமே
வித்தாய்முளைத் தொளு பத்துநாடிகாண்.

என்று மூலாதாரத்தில் இருந்து பத்து நாடிகள் உருவாகியுள்ளனர் என்று தம் ஞானவெட்டியான் 1500ல் கூறியுள்ளார். அந்த பத்து நாடிகளும், தசவாயுக்களாலும், ஆறு ஆதாரங்களாலும் செயல்பட்டு கொண்டிருக்கிறது என்று உணர்த்தியுள்ளார். இவ்வாறு நோய்களை கணிப்பதர்க்கான நாடிகளை மட்டும் உணர்ந்து அவர் கூறவில்லை. பலவகையான மருந்துகளையும் அதன் செய்முறைகளையும் விளக்கயுள்ளார். எடுத்துக்காட்டாக, சண்டமருதக் குழம்பு, பஞ்சாமிதக் குளிகை, ரசக்குளிகை, நவலோக பூபதி, சிங்கி பற்பம், வீர சுண்ணம், சூதச் சுண்ணம், நாகபற்பம், சாதி லிங்க பற்பம் போன்ற பல மருந்துகளின் செய்முறைகளையும், எந்தெந்த நோய்களை தீர்க்கும் என்பதையும் தம் பாடல் வழி தெளிவாய் உணர்த்தியுள்ளார்.

வள்ளுவத்தில் சித்த மருத்துவம்

சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பு மிக்க சித்த மருந்துகளைத் தயாரிக்கும் முறை பற்றியும் கூறியுள்ளார். இதனை,

பாகமதாய் நாலுபலங்கான் இடைபிசகா
பானும திசாரையது நாலுபடிதான்
சேகரமாம் புளிசரக்குக் கடுக்காரமது
செர்த்தொகு படியிடித்துச் ஆரண்மதாய் (ஞானவெட்டியான் 1500)

என்ற பாடலில் நாக பற்பம் செய்தொழிலை கூறியுள்ளார். நாக பற்பம் செய்விதியை போகர் ஏழாயிரம் என்னும் நூலிலும், தேரையர் அவர் பாடல் வழியும் விளக்குகிறார் என்பதும் குறிப்பிடதக்கது. அவர் மருந்துசெய்யும் பொழுது தம் குருவின் கீழ் செய்தால் இந்த உலக மருந்துகள் அனைத்தும் வசப்படும் என்றும் இதனை,

சொல்லார் பெரியோர் சொன்னால் வெகுசூஷம்
வெல்ல ருலகத்தோர் விதியிருந்தால் - சொல்லார்
கண்டாலுங் காரங் கருத்திலலைத் கண்டால்
உண்டாலு முத்தி யுணர்

என்று பெரியோர் (குருவின்) உபதேசத்தின் கீழ் மருந்து செய்தால் அது பிராப்தமாகும். இதே போல் வீரசுண்ணம் செய்முறையும் அதன் பயன்களும்தம் பாடல் வழி விளக்குகிறார்.

பச்சைவண்டு போலதுவாம் பசுமைநிரல்
பாரதநிலும் மாரறிவர் பாகலுகாண்
அச்சமில்லானுகல் பச்சை சித்தர்கள் செய்யும்
அதிசயமென் னுற்றுகொண்ட துவீய்ந்தூல்.

என்னும் பாடலில் வீரச்சுண்ணம் செய்முறையும்,

அண்டவாத மகராசிக முஞ்சு வாசகாசமை
யிரண்டு வாய்தும் சீரணமும்ங்
கண்டமாலை கர்ணிகக் கொடும் பிரமியமுங்
காசபித்த பாண்டுவிவு பாண்டதுவும்.

என்பதில் தீரும் நோய்கள் பற்றிய குறிப்புகளும் விளக்குகிறார். இதுபோல வள்ளுவர் பஞ்சரத்தினம் 500ல்,

புகலுகிறேன் தாளக நீறுபுனித முடன்
அகலுமே நோய்கள் அணுவும் கைதப்பிடன
தகளுமாதிமூவியினல் தோன்று முடலும்
சகலமும் வலுக்கும் சந்தேகமில்லை யாண்டே

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 **Available at: www.ijtlls.com**

என்று தாளக நீரின் சிறப்பைக் கூறியுள்ளார். மேலும் வான்கு மரிலேகியம், கௌரிபாஷாணச் சுண்ணம், சவ்வீர சுண்ணம், போன்ற பல மருந்துகளை இந்த நிலா உலகிற்கு அருளியுள்ளார்.

ஞானம் அடைவதற்கு வழி

சித்த மருத்துவத்தை உணர ஒருவன் ஞான நிலையில் இருக்க வேண்டும் என்றும், அதற்கு நம் மனமே மூலம் என்றும் நாதாந்த திறவுகோல் 97 நூலில் கூறியுள்ளார்.

மனமேமூலம் வன்னிகதிர்மதியாய் தின்றுமாறியான்றாய்
நினவேவுச்சி மூலம்தாய் நின்றேயியங் குந்திருவடிதான்
தினமேனோக்கி யிருந்தவர்கள் திடமாஞ்சிவமோகத்தவரே
மனமே மாய்கைதனை நீக்கிமதியா னோக்கிமாற்றுமே

மேலும் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களை மாற்றி, ஆக்கிணையில் இருந்து ஞானம் அடையும் வழியையும் கூறியுள்ளார்.

உச்சிப்புருவ நடுவாகி யோன்றாய்நின்ற மூலத்தே
பச்சைபவழம் பளிங்கொனியாய் பதித்தே நின்றபாதமதை
நச்சியிருப்பார் பெரியோர்கள் நாதாந்தற் பேரொளியாய்
வச்சாகுறி காணிரவுபகல் மறவாதிருப்பார் மனந்தனிலே

முடிவுரை

சித்த மருத்துவத்தில் உள்ள மருந்து செய்முறை, அதன் பயன்கள் மட்டுமல்லாது, சித்த மருத்துவத்தில் ஞானம் அடைவதற்கான வழியும், உலகம் தோன்றிய விதம் போன்ற பல்வேறு சித்த மருத்துவத்திற்கே உரிய கருத்துக்களை தன் பாடல் வழி வள்ளுவர் உணர்த்தியுள்ளார். இதனால் சித்த மருத்துவத்தில் அவர் ஆற்றிய பங்கு அரும்பெரிது என்பதை நாம் தெளிவாய் உணரலாம்.

வாழ்க தமிழ்! வாழ்க சித்த மருத்துவம்!

துணைநூல்கள்

1. ஞான வெட்டியான் – 1500
2. திருவள்ளுவர் பஞ்சரத்தினம் – 500
3. திருவள்ளுவர் நாதாந்த திறவுகோல் – 97

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

வெற்றிலையின் மருத்துவப் பயன்கள்

The Medical Properties of Vettrilai

முனைவர் மு.செந்தமிழ்ச்செல்வி, உதவிப்பேராசிரியர், அருள்மிகு பழனியாண்டவர் மகளிர் கலைக்கல்லூரி, பழனி.

Abstract

In Tamil Siddha Medicine, leaves of many plants, herbs, shrubs, creepers and trees are widely n use for medical treatment in curing some chronic to normal diseases. Vettrilai (Betal Leaf) is one of the best leaves that has been used for many normal problems related to digestion. Hence, to identify the values of the Vettrilai leaf is the chief concern of the study.

Keywords: Medical Properties, Vettrilai.

முன்னுரை

வெற்றிலை தமிழர் வாழ்வில் நீங்கா இடம் பெற்றுள்ள உணவுப்பொருள். வாழ்வியற் சடங்குகளிலும், இறைவழிபாட்டிலும் வெற்றிலை முக்கிய இடம் பெறுகிறது. இலக்கியத்தரவுகளில் இடம் பெற்றுள்ள குறிப்புகளையும், வெற்றிலையின் மருத்துவப் பயன்களையும் எடுத்துரைப்பதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகிறது.

வெற்றிலை - பெயர் விளக்கமும் அறிவியல் பார்வையும்

வெற்றிலை (Area Chtrchu) அரிக்காகேட்சு என்னும் தாவரவியல் பெயரில் அழைக்கப்படும் கொடி வகைக் தாவரத்தின் இலையாகும். வெற்றிலையில், நிறைந்த அளவுப் புரதப்பொருளும், சுண்ணாம்பு சத்தும் பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து நிறைந்து காணப்படுகிறது. **வெற்றிலை - தாம்பூலம் - வெற்றிலைப்பாக்கு சாரம் (தமிழ் இலக்கிய அகராதி, ப.494)** என்று வெற்றிலைக்கு தமிழ் அகராதியும் பொருள் கூறுகிறது. இதனை உண்பதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும், எலும்பு நோய்க் குறைபாடும் தீரும் என்று நம்பப்படுகிறது.

இலக்கியங்களில் வெற்றிலை

வெற்றிலை உண்ணும் வழக்கம் தமிழரிடம் சங்க காலந்தொட்டு இருந்து வந்திருக்கிறது. இதனை,

உண்டு இனிதிருந்த உயர் பேராளந்
அம்மென் திரையலோடு அடைக்காயீந்த
மையீரோதியை வருகெனப் பொருத்தி (சிலப்.கொலை.காதை, அடி 54-56)

என்ற சிலப்பதிகார அடிகளால் அறியலாம். திரன் கோவலனுக்கு உணவு வழங்கிய கண்ணகி அவனுக்குத் தாம்பூலம் வழங்கியதைக் குறிக்கிறது.

மணிமேகலையில் வச்சிமா நகர் புக்க காதையில், உணவு அளித்த பின் வெற்றிலை பாக்கு உண்ணும் வழக்கம் இருந்ததை, **பாசிலைத் திரையலும் பளிதமும் படைத்து** (மணி, வஞ்சி.காதை, அடி 242) என்ற அடிகள் விளக்குகிறது. இதில் வெற்றிலை, சுண்ணத்துடன் சேர்த்து பச்சைக் கற்பூரம் உணவாக உண்ணப்பட்டதனையும் அறிய முடிகிறது. இச்செய்திகள் உணவு உண்டபின் செரிமானத்திற்காக வெற்றிலை உண்ணப்பட்டதனை உறுதிப்படுத்துகின்றன. நம்மாழ்வார் திருவாய்மொழியில்,

உண்ணும்சோறு பருகும் நீர்
தின்னும் வெற்றிலையெல்லாம் கண்ணன் (திருவாய்மொழி அடி 6-7)

என்று குறிப்பிடுவதன் வாயிலாக வெற்றிலையின் உயர்பொருள் உறுதியை அறியலாம். மேலும், இது போன்ற நோக்கில் காளமேகப் புலவர்,

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

நீரி லுளவா னிறம்பச்சை யாற்றிருவால்
பாரில் பகை தீர்க்கும் பான்மையால் - சாருமனு
பல் வினையை மாற்றுதலாற் பாரீர் பெருமான்
வில் விண்டு நேர் வெற்றிலை (காளமேகம், தனிப்பாடல், பா.67)

என்று வானவில்லுக்கும், திருமாலுக்கும், வெற்றிலைக்கும் ஒப்புமை கூறுகிறார்.

வானவில் - மேகத்திலுள்ள நீரில் தோன்றும் போது பச்சை நிறத்தையும், மழை பெய்வதற்கு மங்கலமான அடையாளமாயும் வறுமை நீக்கும் திருவாயும், மனிதர்களுக்கு முயற்சியின் தோற்றுவாயாகவும் விளங்குகிறது.

திருமால் - பாற்கடலில் உள்ளவர். திருமகளை உடையவர். வினைகளை ஒழிப்பவர்.

வெற்றிலை - பச்சைநிறமுடையது, மங்கலப்பொருளாய் உள்ளது. பகை தீர்க்கும் சமாதான அடையாளமாய் உள்ளது. மக்களுக்கு நோயைத் தீர்ப்பது என்று உரைக்கும் ஒப்புமையின் மூலம் வெற்றிலையின் உயர்வை அறியலாம்.

அல்லி அரசாணி மாலையில், வெற்றிலையின் வகைகள்,

பஞ்சணை மெத்தைமீது பாக்குப் படிகம் வைத்தார்
முத்து சுட்ட சுண்ணாம்பு மோரங்கி வெற்றிலையும்
ஆரங்கிப் பாக்குகளும் அழகுள்ள வெற்றிலையும்
காச்சாக்களிப்பாக்கும் கம்மாறு வெற்றிலையும்
வாகாய்ச் சுருள் மடித்து மாணிக்கத் தட்டில் வைத்தார்
(அல்லி அரசாணி மாலை, அடி.49-54)

என்று பட்டியலிடப்படுகிறது. இச்செய்தி வெற்றிலையின் வகைகளை அறிய உதவுகிறது. இவ்வாறு இலக்கியங்கள் வெற்றிலையின் பெருமையைப் பரக்கப் பேசுகின்றன.

நாட்டார் வழக்காற்றுப் பாடல்களில் வெற்றிலை

திருமணச்சடங்குகளில் வெற்றிலை நீங்கா இடம் பெறுகிறது. இதற்கு,

தென்னங்குலையும் தேங்காய் கொடுத்தும்
பந்தல்கள் எங்கும் பாக்குடன் தூக்கு
வாழை கமுகு வளர் கூந்தற்பனை
மாவிலைத்தோரணமும் மகர தோரணமும்
முற்றமும் மனையும் முத்துக்கள் பரப்பி
சித்திரக் கூடம் சிறப்பாய் விளங்க
அலங்கீர் தம் செய்தபின் அனைவரும் வந்து
சாத்திரப்படியே தாம்பூலம் வழங்கிப்
பெண்ணின் மடியில் பிரியமாய்க்கட்ட
வெற்றிலை பாக்கு வெல்லமுந் தேங்காயும்
ஒற்றைப்படவே ஒரு குலைப்பழமும்
நற்கையில் எடுத்து நடந்தார் பெரியோர்கள்
பெண்ணின் வீட்டார் பிரியமுடன் அனைவரும்
விரித்த ஆசனத்தின் மீதமர்ந்தார்கள்
பாரியத்தட்டில் பாக்கிலை
தேங்காய் பழமும் சிறப்புடன் நிறைத்து
மங்கையின் கையில் மகிழ்ச்சியாய்க்கட்டி
பாக்கு வெற்றிலை பல பேருக்குக் கொடுத்து
வந்த பேருக்கெல்லாம் விருந்திட்டார்கள்
(கொங்கு நாட்டுப்புறப்பாடல்கள், மங்கல வாழ்த்து, ப.35)

என்ற பாடல் சான்றாகிறது. இப்பாடலில் பெண்ணின் மடியில் கட்டப்படும் வெற்றிலை வளத்தின் குறியீடாகவும், ஊராருக்கு வழங்கப்படும் தாம்பூலம் மரியாதையின்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

அடையாளமாகவும் பார்க்கப்படுகிறது. இதன் மூலம் வெற்றிலையை மங்கலத்தின் அடையாளமாகக் காண்பதை அறியலாம்.

வயலில் விளைந்த நெற்கதிர்களில் அறுவடையின் போது சிதறியவற்றைப் பெருக்கி வருவாய் ஈட்டுவதற்காகச் செல்லும் பெண்கள், பண்டமாற்றாக வெற்றிலையைப் பெற்ற செய்தியை,

நேத்தறுத்த வயலுக்குள்ளே
நெல்லுப் பொறுக்கற கூழேப் பெண்ணே
நேத்து வந்த வளடியோ
வெத்தலே வித்தவளடியோ
பாலே நெல்லுக்கு பன்னை வெத்தல்லே
பாடி வித்தவளடியோ (மேலது, ப.60)

என்று குறிப்பிடும் பாடல்வழி அறியலாம். வயலில் வெயிலில் வேலை செய்யும் பெண்களின் களைப்பைப் போக்கும் அரும்மருந்தாக வெற்றிலை திகழ்ந்ததை இப்பாடல் வழி அறியலாம்.

பழமொழிகளில் வெற்றிலை

பழமொழிகள் நிறைபொருளாக அமைந்து மக்கள் மனத்தில் நீங்கா இடம் பெற்று விடுகிறது. வெற்றிலை குறித்து இடம் பெறும் பழமொழிகள் அதனை உணர்த்துகின்றன. சான்றாக, “வெற்றிலைக்குத் தண்ணீரும் வேசிக்கு மஞ்சளும் போல” என்ற பழமொழி, வெற்றிலை நீர்வளத்தால் பொலிவு பெறும் வேசி மஞ்சளால் பொலிவு பெறுவாள் என்று காட்டுகிறது. பறித்த வெற்றிலை வாடி விடாமல் இருக்க அதனை நீரில் போட்டு எடுத்து வைத்திருப்பர். அதன் காரணமாக வெற்றிலை வாடாமல் இருக்கும் என்பதனை இப்பழமொழி உணர்த்துகிறது.

வெற்றிலை போலிருக்கும் மிகுந்த மரமாகிவிடும். புத்தியுள்ள
பூ மரத்துக்குப் பூவிரண்டும் வக்கணையாம் (தமிழ்நாட்டுப்பழமொழிகள், ப.265)

என்ற பழமொழி வெற்றிலை போன்ற இலைகளை உடையதாய் இருந்தாலும், மரத்தினன் இலைகளால் பயனில்லை. அதுபோல பயனற்ற அணி நயமிக்க சொல்லாடல்கள் உடையவனால் பயனில்லை என்று உணர்த்துகிறது.

வெற்றிலை பொதிகாரனும் அழுகிறான் உப்புப் பொதிகாரனும் அழுகிறான் (மேலது, ப.265) என்ற பழமொழி அடைமழைக் காலத்தில் வெற்றிலையில் அழுகல் நோய் தோன்றிடுவிடும் அதனால் பயனில்லை. உப்புப்பாத்திகளில் நீர்நிறைந்துவிடும். அதனால் பயனில்லை. அதனால் இரண்டின் உரிமையாளர்களும் வருவாயின்றி வருந்துவர் என்னும் வழக்காற்று உண்மையைப் புலப்படுத்துகிறது.

விடுகதைகளில் வெற்றிலை

விடுகதைகள் வழக்காற்று மொழியில் அறிவுத்திறம் வளர்ப்பவை. அவை வெற்றிலையின் மகத்துவம் குறித்துப் பின்வருமாறு கூறுகின்றன. அவை முறையே,

ஆனைக்காது தண்டி ஆயிரந்தின்றாலும் பசியடங்காது - விடைவெற்றிலை
(தமிழில் விடுகதைகள், தொ.எ. 288)

ஊசி மூக்கன் உள்ளங்கைத் தட்டையன் ஊரெங்கும் செல்லப்பிள்ளை
(மேலது, தொ.எ.511)

கூரத்துச் செம்புறா கூட்டி வைக்கும் பச்சைப்புறா
நான் வளர்க்கும் வெள்ளைப்புறா எல்லாம் ஒரு கூட்டுப்புறா (மேலது, 690)
கிள்ளலாம் கிழிக்கலாம் கிளிக்கூட்டிற்போட்டு அடைக்கலாம்
ரத்தம் வரக்குத்தலாம் வெளியே பிடித்து எத்தலாம்
கிளிகள் மூன்றுநிறம் மூன்றும் கூட்டுக்குள்ளேபோனால் ஒரேநிறம் (மேலது,1611)

என்று குறிப்பிடப்பெறும் பழமொழிகள் வெற்றிலை மக்கள் போற்றும் பயன்பாட்டுப் பொருளாக இருந்ததனைப் புலப்படுத்துகிறது.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

வெற்றிலையின் மருத்துவப் பயன்கள் - வழக்காற்று நடை

- வெற்றிலைச் சாறு இரண்டு மூன்று துளிகள் மூக்கில் விட்டால் தலைவலி நிற்கும்.
- காது வலிக்கு வெற்றிலைச் சாரைக் காதில் விட்டால் காது வலி போகும். கண்ணில் இட்டால் கண்வலி போகும்.
- தாய்மார்களுக்குப் பால் கட்டும் போது மார்புவீக்கம் ஏற்படும். இதனைப் போக்க வெற்றிலையைக் தணலில் வாட்டி அப்பகுதியில் வைக்க வீக்கம் நீங்கும்.
- துளி, நுரையீரல் தொற்று நோய்களுக்கு வெற்றிலையுடன் இஞ்சிச் சாறு சேர்த்துக் கொடுத்தால் நோய் நீங்கும்.
- வெட்டுகள், சிராய்ப்புகள், தீப்புண் காயம் நீங்க வெற்றிலையை அரைத்துப் பூசினால் காயம் நீங்கும்.
- வெற்றிலைச் சாற்றுடன் கோரோசனை மாத்திரையைச் சேர்த்து குழந்தைகளுக்குச் கொடுக்க சளி, மாந்தம், வலிப்பு நோய் நீங்கும்.
- வெற்றிலைச் சாற்றை அரைத்துக் குடிந்தால் சிறுநீரக நோய்கள் தீரும்.
- வெற்றிலைச் சாறுடன் மிளகு சேர்த்து உண்டு, பின் தேங்காயைக் கடித்து சாப்பிட்டால் தேள்கடி விஷம் நீங்கும்.
- வெற்றிலை ஒரு கைப்பிடியுடன் வேப்பிலை சமஅளவு, அருகம்புல் சேர்த்து நிழலில் காய வைத்து உரலில் குத்திக் கிடைக்கும் பொடியை இளம்சூட்டு வெந்நீரில் காலை பருகிவர நீரழிவு நோய் குறையும்.
- கர்ப்பிணிப் பெண்கள் வெற்றிலையை உண்டுவர வயிற்றுத் தொல்லை நீங்கும். இடுப்பு பலப்படும்

இதன்மூலம் வெற்றிலை பன்முகத்திறன் கொண்ட மருத்துவப் பொருளாய் இருப்பது உறுதியாகிறது.

தொகுப்புரை

இலக்கிய தரவுகளில் வெற்றிலையின் பயன்பாடு குறித்த தரவுகள் தொகுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளன. நாட்டார் வழக்காற்றுப் பாடல்கள், பழமொழிகள், விடுகதைகள் போன்றவற்றில் வெற்றிலையின் பயன்பாடு குறித்த வழக்காறுகள் வகைமைப் படுத்தப்பட்டுள்ளன. வழக்காற்று முறையில் வெற்றிலை மருத்துவம் குறித்த குறிப்புகள் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளன.

துணைநூற்பட்டியல்

1. சுப்பிரமணியன் (ச.வே), தமிழில் விடுகதைகள்,உலகத்தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம், சென்னை, 1984.
2. புலியூர்கேசிகன் (உ.ஆ), காளமேகம் தனிப்பாடல்கள், முல்லைநிலையம் சென்னை, 2001.
3. ஸ்ரீசந்திரன் (உ.ஆ), சிலப்பதிகாரம், வர்த்தமானன் பதிப்பகம், சென்னை, 2001.
4. ஸ்ரீசந்திரன் (உ.ஆ), மணிமேகலை, வர்த்தமானன் பதிப்பகம், சென்னை, 2001

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

குறளடிப்படையில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்

Medical Concepts as per *Kural*

ர.செல்வ லதா, உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, ஏ.பி.சி.மகாலட்சுமி மகளிர் கல்லூரி, தூத்துக்குடி – 2.

Abstract

The Kurals of Thiruvalluvar has strong messages of medical concepts. The ample way of telling the procedures are surprising and truthful. Its medical methods are valuable and widely practices all over the world. So, the paper scrutinizes the medical ideas in it.

Keywords: Kural, Medical Concept.

முன்னுரை

தமிழ் இலக்கியத்தில் தனியிடம் பிடித்த நீதிநூல் திருக்குறள். இந்நூல் பற்றியும், ஆசிரியர் குறிப்பும் அறியாதவர்கள் அவனியில் இல்லை எனலாம். பொருட்பாலில் 6வது பகுதியில், அதிகாரம் 95ல் மருந்து என்ற தலைப்பில் 10குறள்கள் உள்ளன. 10ஆவது குறள் மூலம் மருத்துவச் சிந்தனைகளை வெளிப்படுத்துவது இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

குறள் கருத்து

இரண்டடியில் எண்ணில்லாத கருத்துக்களை உள்ளடக்கிய குறளை, திருவள்ளுவமாலை குறிப்பிடும்போது,

அணுவைத் துளைத்தேழ் கடலைப்புகட்டிக்
குறுகத் தரித்த குறள் (திருவள்ளுவமாலை ப.2)

என்று சிறப்பிக்கிறது.

உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துஉழைச் செல்வானென்று
அப்பால்நாற் கூற்றே மருந்து (குறள் 950)

உற்றவன் - நோயுற்றவன், தீர்ப்பான் - நோய்தீர்க்கும் மருத்துவன், மருந்து – நோய்தீர்க்கும் மருந்து, உழைச்செல்வான் - அருகிலிருந்து மருந்து கொடுப்பவன் என்று நான்கின் வகையே மருத்துவம் என்று குறள் பொருள் கொள்கிறது.

நோயுற்றவன்

மனிதன் பஞ்சபூதங்கள் எனப்படும், நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஆகியவற்றின் தன்மையால் ஆனவன். பஞ்சபூதங்கள் அரவணைத்துச் சென்றால் ஒத்துழைத்தால் மட்டும் அவனால் வாழ முடியும். இல்லையெனில் இறப்புநிலை எய்துவான். மனிதனுடைய எலும்புமண்டலம், நரம்பு மண்டலம், இரத்த ஓட்ட மண்டலம், தசைமண்டலம், மூச்சுமண்டலம் இவை ஒழுங்காகத் தம்பணியை செய்தால் மட்டும் மனிதன் உயிரோடு உடல்நலமாக வாழமுடியும். இந்த மண்டலங்களின் பணியில் ஏதேனும் சிறு இடையூறு ஏற்படின் உடல்நலம் பாதிக்கப்பட்டு நோயுற்றவனாகிறான்.

மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று (குறள் 941)

வாதம், பித்தம், கபம் என்ற மூன்றும் மனிதஉடலில் இருக்க வேண்டிய அளவுக்கு அதிகமானாலும், குறைந்தாலும் நோய்கள் உண்டாகும் என்று மருத்துவக் கருத்து புலப்படுத்துகிறது. வளி என்ற ஆகாயத்திலிருந்து உயிர் வாழ்வதற்குத் தேவையான ஆற்றல் கிடைக்கின்றன. காற்று, வெப்பம், மழை இவற்றில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் உடலைப் பாதித்து நோயை உருவாக்குகிறது.

நீராடிக் கால்கழுவி வாய்பூசி மண்டலஞ்செய்து

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

உண்டாரே உண்டா ரெனப்படுவர் (ஆசாரக்கோவை பா. 17)

கைகால் கழுவி வாயை நீரால் சுத்தம் செய்து பின் உணவை உண்ண வேண்டும் என்பதை இப்பாடல்வரி உணர்த்துகிறது. இவ்வாறின்றி உணவை உண்டால் காற்று நீரின் வழியாக கிருமிகள் பரவி நோய் ஏற்படுகிறது என்பதை மறைமுகமாக எச்சரிக்கிறது இப்பாடல்.

நீ உன் தேவனாகிய கர்த்தரின் சத்தத்தைக் கவனமாய்க் கேட்டு, அவர் பார்வைக்குச் செம்மையானவைகளைச் செய்து அவர் கட்டளைகளுக்குச் செவி கொடுத்து அவருடைய நியமங்கள் யாவையும் கைக்கொண்டால் நான் எகிப்தியருக்கு வரப்பண்ணின வியாதிகளில் ஒன்றையும் உனக்கு வரப்பண்ணேன், நானே உன் பரிகாரியாகிய கர்த்தர் என்றார்.(வேதாகமம், யாத்திராகமம் 15:26) இறைவன், ஒரு மனிதனைக் குறித்து என்ன சித்தம் வைத்திருக்கிறாரோ அதை அவன் சரியாக செய்யாவிட்டால் அதற்குத் தண்டனையாக வியாதியை உடலில் ஏற்படுத்துகிறார் என்பதை இந்தவசனம் உணர்த்துகிறது. மனிதனுடைய தவறான உணவுப்பழக்கம் நோயை உருவாக்குகிறது. அதிக உணவு, மிகக்குறைந்த உணவு, பசிக்கு உண்ணாமல் ருசிக்கு உண்ணும் முறை, காலம்தவறிய உணவுமுறைகள் இவையாவும் நோய்க்குக் காரணமாகின்றன.

மருத்துவன்

நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல் (குறள் 948)

நோயை அறிந்து, நோயின் காரணத்தையும் ஆராய்ந்து, உடல்நிலைக்கேற்றவாறு செய்வது சிறந்த மருத்துவம் ஆகும். மருத்துவ முறைகளைப் பட்டியலிடும் போது பாட்டிவைத்தியம், குழந்தைவைத்தியம், ஹோமியோபதி, யுனானி, அலோபதி என்று பல மருத்துவ முறைகள் உள்ளன. அதில் முதலிடம் பெறுவது பாட்டி வைத்தியம். பெரியோர் தம் அனுபவத்தில் தனக்கு தெரிந்த வீட்டில் பயன்படுத்தும் சில மருத்துவப் பொருள்களைப் பயன்படுத்தினர். முன்பு, உணவே மருந்தாகவும் மருந்தே உணவாகவும் காணப்பட்டது. வீட்டிலுள்ள வயதில் மூத்த பெரியார் முதல் மருத்துவனாகக் காணப்படுகிறார்.

நம்முன்னோர் மூலிகை, கூர்மையான கருவிகள், நெருப்பு, மண், நீர் ஆகியவற்றைக் கொண்டு மருத்துவம் செய்தனர்.

சல்லியம் அகற்றுவது ஒன்று சந்துகள்
புல்லுறப் பொருத்துவது ஒன்று போயின
நல்உயிர் நல்குவது ஒன்று நல்நிறம்
தொல்லையது ஆக்குவது ஒன்று தொல்லையோய் (யுத்தகாண்டம். 8925)

என்று கம்பர் நான்கு வகையில் மருத்துவம் செய்வதைக் குறிப்பிடுகிறார். உடலில் பதிந்துள்ள அம்புகளை அகற்றுவது ஒன்று. மூட்டுகள் பொருந்துமாறு பொருத்துவது ஒன்று, போன உயிரை மீட்டுக்கொடுப்பது ஒன்று. பழைய நிறத்தை உண்டாக்குவது (முன்நிலையை அடைய வைப்பது) என்று மருத்துவன் செய்யும் மருந்து முறைகளைக் கூறுகிறார். இன்று இம்முறையில் மருத்தவ வளர்ச்சி அடைந்திருப்பினும், அதைப் பயன்படுத்தும் முறைகளில் சிலபாதிப்புகளை நோயுற்றவர்கள் அனுபவிக்கின்றனர் என்பதை அறியமுடிகிறது.

மருந்து

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின் (குறள் 942)

முன்உண்ட உணவு செரிமானம் ஆகிவிட்டது என்பதை அறிந்தபின்பு அளவறிந்து உண்டால் உடலுக்கு மருந்து என்ற ஒன்று தேவையில்லை என்று குறள் கூறுகிறது.

மனித உடல் இயக்கத்திற்கு உணவு தேவை. ஆனால் மருந்து தேவையில்லை என்று குறள்கருத்து கூறுகிறது.

ஒருமுறை உண்பான் யோகி
இருமுறை உண்பான் போகி

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

மும்முறை உண்பான் ரோகி
நான்குமுறை உண்பான் பாவி

யோகிகளும், ஞானிகளும் தம்சீரண சக்தியின் தன்மையறிந்து உண்பவர்கள் ஆகையால் அவர்களுக்கு மருந்து வேண்டியதில்லை. உணவு சீரணம் ஆனபின்பே அடுத்துண்ண வேண்டும் என்று கூறப்படுகிறது. உடலில் எதிர்ப்புசக்திகள் குறையும்போது நோய்கள் தாக்குகின்றன. உடலுக்கேற்ற சக்தி இயற்கையின் படைப்புகளாக தாவரவகைகளில் அதிகம் உள்ளன. அவற்றில் மூலிகைகள் பல நோய்களை நீக்குகின்றன. நவீன மருந்துகளால் குணமாகாத பலநோய்கள் மூலிகை மருத்துவத்தால் குணமாவதை உலகசுகாதார நிறுவன நிபுணர்கள் ஏற்றுக் கொண்டுள்ளனர். உணவே மருந்தாகும் சில பொருள்களின் மருத்துவ முறைகள் பயனுள்ள ஒன்றாகும்.

இஞ்சி இதற்கு ‘அல்லம்’ என்றொரு பெயருண்டு இஞ்சி சாறை எந்தநேரத்திலும் ஒருவேளை மட்டும் சாப்பிட்டு விட்டால் புளி ஏப்பம நீங்கும், பசி உண்டாகும். காலை வேளை மட்டும் எழுநாள் சாப்பிட்டால் பித்த கிறுகிறுப்பு நீங்கும். ஒரு வேளை மட்டும் சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் பொருமல் அடங்கும். இஞ்சிச் சாறு தயாரித்து நான்கு தேக்கரண்டி அளவு சாற்றில் இரண்டு தேக்கரண்டி தேன் சேர்த்து காலைமாலை 21 நாள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் இருதய சம்பந்தமான சகல கோளாறுகளும் குணமாகும். இஞ்சி, எலுமிச்சைச்சாறு, சீரகம், இந்துப்பு இவைசேர்ந்த கலவையை உலர்த்தி, இடித்து பொடியாக்கி வைத்துக்கொண்டு காலை மாலை சிறிது வாயில் போட்டு வெந்நீர் குடிக்க வேண்டும். இந்தவிதமாக மூன்று நாள் சாப்பிட்டால் அஜீரணம், வாயுக்கோளாறுகள் நீங்கும் (என்.ஜனார்த்தனன், மூ.ம.அ.பக்.22,23) (கு.எ.942ன்படி) உணவு செரிமானம் ஆகி, பசித்தபின் உண்டால் மருந்து என்று ஒன்று தேவையில்லை என்பதை அறிய முடிகிறது.

அருகிலிருந்து மருந்து கொடுப்பவன்

மங்கையராகப் பிறப்பதற்கு - நல்ல
மாதவஞ் செய்திட வேண்டும். அம்மா!
---காக்கவே நோயாளி யண்டையிலே - இரு
கண்ணிமை கொட்டா திருப்பவர் ஆர்?
--- உள்ளந் தளர்வுறும் நேரத்திலே - உயிர்
ஊட்டும் உரைகள் உரைப்பவர் ஆர்?
அள்ளியெழுத்து மடியிருத்தி - மக்கள்
அன்பைப் பெருக்கி வளர்ப்பவர் ஆர்? (கவிமணி, பெண்களின் உரிமைகள்)

என்று பாடல்வரிகள் மூலம் கவிமணி கூறும் அழகான கவிவரிகள், நோயுற்ற ஒருவனருகில் கண்ணிமைக்கொட்டாமல் விழித்திருந்து, எல்லா பணிவிடைகளையும் சரியாக செய்து நோயிலிருந்து காப்பாற்றுவது ‘ஒருபெண்’ என்று கூறுகிறார். பெண்ணால் மட்டுமே நோயாளியிடம் இரக்கமுற்று, அன்புகொண்டு அருகிலிருந்து கவனிக்க முடியும் என்பது மறுக்கமுடியாத உண்மையாகும். நோயாளி நோயினின்று குணமாக இந்த அன்புணர்வு தேவை. அன்பு சகலத்தையும் வெல்லும். மனித உடலை இறைவன் குடியிருக்கும் கோயிலாக சித்தர்கள் கருதினர்.

நட்ட கல்லைத் தெய்வம் என்று
நாலு புஷ்பம் சாத்தியே
--- நட்ட கல்லும் பேசுமோ
நாதன் உள்ளிருக்கையில்
சுட்ட சட்டி சட்டுவம்
கறிச்சுவை அறியுமோ (சிவவாக்கியர்)

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

உண்மையான கடவுளாகிய இறைவன் உன் உடலில் இருக்கிறார். இறைவன் உறைந்துள்ள உன் உடலை நீ பேணிப் பாதுகாத்துக் கொள் என்பது சித்தர்களின் வாக்காகும்.

முடிவுரை

இறைவனின் படைப்பில் பல குறைபாட்டுடன் மனிதன் பிறக்கும்போது, குறையில்லாத மனிதன் நோயினால் தன்உடலை வருத்திக்காமல் இறை, இயற்கை சார்ந்து முறையாக வாழ்ந்தால் மருந்து என்ற ஒன்று வேண்டாம். எனவே இறைவன், இயற்கை, மனிதன் இம்மூன்றும் இணைந்து செயல்பட்டால் அங்கு (நோய்) குறைஇல்லாத நிறை வாழ்வைமனிதன் வாழலாம் என்பதை அறியமுடிகிறது.

துணை நின்ற நூல்கள்

1. மு.வரதராசன் திருக்குறள் தெளிவுரை, கழக வெளியீடு, சென்னை. 2004.
2. டாக்டர் அருண் சின்னையா, சித்த மருத்துவம் சொல்கை வைத்தியம்.
3. என் ஜனார்த்தனன், மூலிகைகள் மருத்துவகுண அகராதி.
4. டாக்டர் சுப.சதாசிவம், விஞ்ஞான நோக்கில் நோய் நீக்கும் மூலிகைகள்.

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

தமிழ் இலக்கியத்தில் காணப்படும் மருந்தும் மருத்துவ சிந்தனையும்

Medicine and Medical Concepts Found in Tamil Literature

முனைவர் சு.செல்வி, உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, இலக்குமிபுரம் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, நெய்யூர்.

Abstract

Tamil literature is rich in medical methods and concepts. The eighteen Siddhars are the noted persons in Siddha medical methods. They handed their efforts and intelligence to their people and they are registered in the Tamil literary works. Hence, the paper plans to identify them.

Keywords: Medicine, Medical Concepts, Tamil Literature.

'கல் தோன்றி மண் தோன்றா காலத்திற்கு முன் தோன்றிய மூத்தக்குடி நம் தமிழ்க்குடி' என்ற வாக்கிற்கேற்றாற் போல தமிழர்கள் மிகப் பழங்காலந் தொட்டே வாழ்ந்து வந்துள்ளார்கள். அதோடு அம் மக்களின் வாழ்வு முழுவதும் இயற்கையோடு இணைந்தேக் காணப்பட்டது. இயற்கைக்கு எதிராக எந்த வாழ்வையும் அவர்கள் வாழ முற்படவில்லை. இத்தகைய தமிழ்மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் தன்னை சுற்றியுள்ள மூலிகைகள் மரங்கள், செடிகள், கொடிகள் இவற்றை பற்றியுள்ள அறிவை அறிந்துக் கொண்டு அதன் மூலம் நோய்களைக் குணப்படுத்த மருத்துவம் செய்யும் ஒரு கலையையும் வெளிப்படுத்தினான். இதுவே நாட்டுப்புற மருத்துவமாக மக்களிடம் வளரத் தொடங்கியது. இதனை சித்த மருத்துவம் எனவும் கூறுவர். மேலும் எந்த நோய்க்கு எந்த எந்த மூலிகை பயன்படுகின்றது என்பதனை கண்டறிந்தனர். இன்று காலத்திற்கேற்றாற் போல சில மக்கள் அம்மருந்தைப் பயன்படுத்தியும் சிலர் பயன்படுத்தாமலும் இருக்கின்றனர் எனினும் இப்பழந்தமிழர் கண்ட இம்மருத்துவ முறைக்கு என்று தனி வெகுமதி எப்போதும் உண்டு அவ்வாறு புதைந்துக் கிடக்கும் நாட்டுப்புற மருத்துவக் கலையை வெளிக் கொண்டு வந்து அவற்றை அனைத்து மக்களும் தெரிந்துக் கொள்ளும் படிக் கூறுவதே இதன் நோக்கமாகும்.

மருந்து

மனிதனிடம் மற்றும் பிற உயிர்களிடத்தில் உள்ள நோய்களைக் கண்டறிந்து அந்நோய்கள் வராமல் தடுக்கவும். நோய்களைக் குணப்படுத்தவும் பயன்படுத்தப்படும் பொருளே மருந்தாகும். இதற்கு 'அமுதம்', 'ஔடதம்' என்ற வேறு பெயர்களும் உண்டு. **புல்லும் மரனும் புதலும் பூடும், வல்லியும் பெயர் கொடை மருந்தெனப்படுமே** என 'சேந்தன் திவாகரம்' மருந்தினைப் பற்றிக் கூறுகின்றது. கம்பராமயணத்திலும் செடியைக் குறிக்கும் போது 'மருத்து' என்ற பெயரால் ஆசிரியர் குறிப்பிடுகின்றார்.

திணை மலர்களும் தீர்க்கும் நோய்களும்

திணைகளை அகம், புறம் என இரு வகைகளாகக் கூறுவர். இதில் புறத்திணை ஒவ்வொன்றிற்கும் மலர்களின் பெயரே இடப்பட்டுள்ளது. அதில் கூறப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு மலரும் மருத்துவ குணம்க் கொண்டேக் காண்ப்படுகின்றன. இப்பூக்கள் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே பார்க்கும் போது அதுகாலில் பட்ட புண் ஆற்றவும், வடிந்துக் கொண்டே இருக்கும் இரத்தத்தை நிப்பாட்டவும், மூட்டு வலியை மாற்றவும், மயக்கம் தெளியவும், இடுப்பிற்கு உறுதியைக் கொடுக்கவும் வயிற்று வலியை போக்கவும் பயன்படும் படியாக உள்ள பூக்களே ஆகும். புறத்திணையில் போர் நிகழ்வு நடைபெறும் போது அதில் ஏற்படும்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

விழுப்புண்களை ஆற்றும் விதமாக சில பூக்களை பயன்படுத்தியுள்ளார்கள் தமிழர்கள். இப்பூக்கள் ஒவ்வொன்றும் அந்தந்த திணைக்குரிய இடத்தில் இருந்தேக் கிடைக்கப் பெற்றன என்பது அறியலாகின்றது.

ஐந்திணைகளும், பூக்களின் மருத்துவ குணமும்

குறிஞ்சி பூ - குறிஞ்சி திணைக்குரிய பூ, இப்பூ பன்னிரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை பூக்கும். இதில் தேனின் தன்மை காணப்படுவதினால் சித்த மருத்துவத்தில் மருந்தாக பயன்படுகின்றனர்.

முல்லை பூ - முல்லை திணைக்குரிய பூ இது. இப்பூவானது இருமல், வயிற்று போக்கு, வெள்ளைப் படுதல், இருமல், குருதிப் போக்கு, கொப்பிள் புண் போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்தும் தன்மை வாய்ந்தது.

மருதப் பூ - மருத நிலத்திற்குரியது இப்பூ. இது "செவ்விம் மருதென்று" என இலக்கியத்தில் குறிப்பிடப்படுகின்றது. இப்பூ சிவப்பு நிறம் கொண்டது. இப்பூவை போட்டு காய்ச்சிய கசாயத்தை கொப்பளித்தால் தொண்டைக்கட்டு நீங்கும்.

நெய்தல் பூ - கடலும் கடல் சார்ந்த இடத்திலும் இப்பூக் காணப்படுகின்றது. இது நீல நிறமுடைய பூ. இப்பூவானது 'மணிப்பூ' என்று இலக்கியத்தில்க் கூறப்படுகின்றது.

பாலை பூ - பாலை நிலத்திற்குரியது. பாலை நிலத்தில் வெண்மை நிறமுடைய மலர் பூக்கின்றது. இப்பூ தலையில் பெண்கள் சூடியுள்ளனர். இப்பூவானது கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியையும், கண் தொடர்பான நோய்களையும், நீக்க வல்லது.

சங்க இலக்கியத்தில் மருத்துவம்

எட்டுத்தொகை, பத்துப்பாட்டு போன்ற நூல்களிலும் பதினெண் கீழ்கணக்கிலும் மருத்துவம் பற்றிய குறிப்புக்கள் காணப்படுகின்றன. திருக்குறளில் 'மருந்து' என்னும் அதிகாரத்தில் உடம்பில் வாதம், பித்தம், கபம் போன்றவை அதிகம் ஆனாலம், குறைபாடு ஆனாலும் நோய் உண்டாகும் என்கின்றார் வள்ளுவர். திரிகடுகம் என்பது சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி ஆகிய மூன்று பொருட்களையும் கலந்த கலவை. இது அனைத்தும் நாம் உண்ணும் உணவுப் பொருளே ஆகும். இக்கலவை நோய் தீர்க்கும் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றது. சிறுபஞ்சமூலம் ஐந்து பொருட்கள் கலந்த கலவை. இது ஐந்தும் தாவரங்களின் வேர்கள் ஆகம். இந்த ஐந்து வேர்களும் மக்களின் உடல் நோயைத் தீர்க்க வல்லன. **சிக்கர் சிதடர் சிதலைப் போல் வாய் உடையார், …ஒரு நோயும் இன்றி வாழ்வார். (சி.ப.மூலம்.75)**

என்ற பாடல் மூலம் தலையில் உள்ள நோய், மனநலம் குன்றியவர், காசநோயாளி, மூலநோய் உள்ளவர் என்று அனைவரும் இம்மருத்துவமுறையை பின்பற்றி குணம் கண்டுள்ளார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை. ஏலம், இலவங்கம், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, சிறுநாவல் பூ என்னும் ஆறு பொருள்களும் அடங்கிய கலவை ஏலாதி ஆகும். "கருஞ்சிரங்கு வெண் தொழுநோய் கல்வளி காயம்" என்று தொடங்கும் பாடலின் மூலம் சிரங்கு, வெண்குட்டம், கல்லடைப்பு, வாதம், கழலை, வயிற்றெரிச்சல் போன்ற நோய் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இக்கலவையினால் ஆன மருந்தினை உண்டு குணப்பட்டுள்ளார்கள். இது போல மேலும் பல மருத்துவ தன்மையுள்ள பொருட்களை தமிழர்கள் அறிந்து அதை இலக்கியத்தில் கண்டு தெளிந்து சித்தர்களும் உணர்த்தியுள்ளார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை.

சித்தர்களும் சித்தமருத்துவமும்

தற்போதுள்ள மருத்துவமுறையில் சித்த மருத்துவம் அறிவியலை மூலமாகக் கொண்டு 96 தத்துவங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு பின்பற்றப்படுகின்றது. இது ஒரு மனிதனின் நாடியைப் பிடித்து பார்த்து அதற்கு ஏற்றாற்போல மருத்துவ முறையினைக் கையாளுகின்றனர் இதில் பச்சிலைகள், வேர்கள், பூக்கள், பட்டைகளினால் ஆன மருந்துகளையும் பயன்படுத்துகின்றனர். அடி, முறிவு, நீரினால் ஏற்படும் வீக்கம் போன்ற உள்நோய்க்கான மருந்தும் இம்மருத்துவத்தில் உள்ளது. இதுவும் தமிழர்கள் கண்டவையே.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

மரங்களும், மருத்துவமும்

தொல்காப்பியரும், சித்த மருத்துவரும் மரங்களினால் மருத்துவ குணம் கிடைப்பதை கூறியுள்ளார்கள்.

புல்லும் மரனும் ஓர் அறிவினவே
பிறவும் உளவே அக்கிளை பிறப்பே (தொல்.மர.நூற்.12)

இப்பாடலின் மூலம் மரவகைகளும் சில மருத்துவ குணம் உடையன என்பதனை அறியலாம். ஆலமரம், வேப்பமரம், கொன்றை மரம், முருங்கை மரம், மூங்கில் மரம், அத்தி மரம், நெல்லி மரம், அரச மரம், மாமரம், பலா மரம், வாழை மரம், கொய்யா மரம் போன்ற மரங்களின் பட்டை, வேர், பூ, காய், கனி, தண்டு, விதை, இலை போன்ற பாகங்கள் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றது. இம்மரங்களின் ஒவ்வொரு பாகத்தினையும் அதற்கேற்றாற் போல மருத்துவ முறையில் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்று இலக்கியத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

செடிகளும், மருத்துவமும்

துளசி, கீழாநெல்லி, குப்பைமேனி, கீரை வகைகள், மணத்தக்காளி, கரிசிலாங்கண்ணி, கொத்தமல்லி கீரை, புதினா, அருகம்புல் போன்ற செடிகளும் மருந்தாக மனிதனுக்குப் பயன்படுகின்றது என்பதனை இலக்கியங்கள் எடுத்துரைக்கின்றது.

உணவும், மருந்தும்

நாம் அன்றாடப் பயன்படுத்தும் உணவுப் பொருட்களும் நமக்கு ஏராளமான நோய்களை தீர்க்க வல்லமையுள்ளனவாகவேக் காணப்படுகின்றது. இதை வள்ளுவர்

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின். (குறள் 942)

என்ற பாடலின் மூலம் ஒருவன் உண்ட உணவு செரிமானம் ஆகி விட்டது என்பதனை உணர்ந்த பின் அடுத்த வேளை உணவு உண்ண வேண்டும் என்கின்றார். இதன் மூலம் நோயை தவிர்க்க முடியும்.

இவ்வாறாக பழந்தமிழரின் மொழி தோன்றிய நாள் முதலே இலக்கியங்கள் தோன்றின. எனவே தமிழர்களின் வாழ்வு முறைகளை இலக்கியங்கள் மூலம் அறிவதோடு நோய் தீர பயன்படுத்திய புல், பூடு, செடி, புதல், மரம், கொடி போன்றவற்றை மருந்தாக பயன்படுத்தி நோய்களை குணப்படுத்தி வந்துள்ளனர். திணைக் கேற்றாற் போல மலர்களையும் மருந்தாக பயன்படுத்தியுள்ளனர். நாடி பார்த்து நோய் தீர்க்கும் முறை, சூரணம், லேகியம், தைலம் போன்றவற்றை தயாரித்து அதை பயன்படுத்தி நோய் தீர்த்ததோடு இயற்கை முறையில் கிடைத்துள்ள பொருட்களையே அதிகம் பயன்படுத்தி தங்களை நோயிலிருந்துக் காத்துக் கொண்டதோடு நீண்ட காலம் ஏதொரு நோயும் தன்னை அண்டாமல் வாழ்ந்து வழிகாட்டியுள்ளார்கள் என்பதனை அறிய முடிந்தது.

பார்வை நூல்கள்

1. அரிஸ்டாட்டில், வாழ்வு தரும் மரங்கள், சென்னை-600098.
2. இராசா.கி, தொல்காப்பியம், பாலை பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை- 600116.
3. கணபதி.வி, வாழ்வியலுக்கு உதவும் சித்த மருத்துவம், மனோரமா இயர்புக் 13-ம் ஆண்டு வெளியீடு.
4. மாணிக்கவாசகன்.ஞா, சிறுபஞ்சமூலம் மூலமும் விளக்க உரையும், சென்னை-600001.
5. நீலகண்ட பிள்ளை.தா, சஸ்கத் தமிழர் வாழ்வியல், சென்னை- 600059.
6. ஜெகதா, சித்தர்கள் கண்ட பேசும் மூலிகை, சென்னை- 600017.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 **Available at: www.ijtlls.com**

வேள்பாரியில் மூலிகை மருத்துவப் பயன்பாடு

Herb Medical Usage in *Velpari*

முனைவர். இரா. சொர்ணபமிலா, உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்க்கலை ஆய்வகம், தெ.தி. இந்துக் கல்லூரி, நாகர்கோவில்.

Abstract

In "Velpari", there are lots of facts that tell about the medical use of herbs and shrubs. They are very easy to acquire and good in use. The ideas of such medical practices in Tamil culture are seen in it. So, the paper scrutinizes the medical usages as seen in "Velpari".

Keywords: Velpari, Herb Medical.

முன்னுரை

சங்க காலத்தில் குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல், பாலை என ஐவகை நிலப்பகுதியில் மனிதர்கள் வாழ்ந்து வந்தனர். இவர்கள் தங்களுக்கு தேவையான பொருட்களை ஒரு நிலத்திலிருந்து இன்னொரு நிலத்திற்கு பண்டமாற்று முறையில் பெற்றுக் கொண்டனர். ஆனால் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் தேவையான மூலிகை மருத்துவச் சிகிச்சை முறையை குறிஞ்சி நில மக்களே நிறைவாக அறிந்திருந்தனர். கடையேழு வள்ளல்களில் ஒருவரான பாரியின் பறம்பு மலை வீரனின் போர் விதியை அவனது வாளும், மருத்துவனின் பச்சிலைகளும் இணைந்தே தீர்மானிக்கின்றன. மருத்துவனின் வருகை மருத்துவத்தால் அறிய பட வேண்டும் என்பதை சு.வெங்கடேசன் வேள்பாரி வழி அறியலாம்.

வேள்பாரியில் மூலிகை மருத்துவம்

கடையேழு வள்ளல்களில் ஒருவராக சங்க காலத்தில் போற்றப்பட்டவர் பாரி. முல்லை வளர்வதற்கு கொழு கொம்பாக தன் தேரினை வழங்கிய பெருமைக்குரியவர். பாரியின் பறம்பு மலையினை மூவேந்தர் நெருங்க முடியாது என பாணர்கள் மீண்டும் மீண்டும் பாடுவதன் நோக்கத்தை கபிலர் பறம்பு மலையினை அடைந்த பின்பு தான் உணர்ந்தார். அதற்கு காரணம் அம்மலையில் பயன்படுத்தப்பட்ட மூலிகை பயன்பாடு என்பதை வேள் பாரி நாவல் வழி உணரமுடிகின்றது. தனை மயக்கி மூலிகை, தும்முச்சிச்சாறு, ஆதிக்களி, வண்டிக்கடி மரப்பட்டை, ஆட்கொல்லி மரம், காமஞ்சுருக்கி, மருத்துவ ஆடை, நீர் வேலிப்படர் கொடி, உப்பறுகஞ் சொடி, திங்கள் மூலிகை, அத்தாப் பொறுத்தி, கொல்லிக்காட்டு விதை, பச்சிலைச் சாறு, பனம்பூ, நாகசம்பங்கி, வெற்றிலை முதலான பல்வகை மூலிகைப் பொருட்களை பறம்பு மலையில் எட்டு வயது முதலான அனைத்து ஆண்மக்களும் அறிந்திருந்தனர் என்பதும் அவற்றை போர்காலத்தில் பயன்படுத்தி தங்களை பாதுகாத்துக் கொண்டதோடு வெற்றி இலக்கை அடைவதற்கும் மூலிகை மருத்துவத்தை தற்காப்பு கலையாகக் கொண்டனர்.

தனை மயக்கி மூலிகை

தனை மயக்கி மூலிகை நினைவை மயக்கும் தன்மை உடையது. உடலில் ஏதேனும் அடிப்பட்டாலும் வலியின் தன்மை தெரியாது. அதே நேரத்தில் உடலின் இயக்கத்தையும் நிறுத்தாத தன்மை உடையது. இத்தகைய மூலிகை பறம்பு மலையில் தசைப்பிடிப்புக் காரணமாக நடக்க முடியாமல் கஷ்டப்பட்ட போது கபிலருக்கு வழங்கப்பட்டதை அறியலாம்.

தும்முச்சிச்சாறு

பூச்சிகளின் தாக்கத்திலிருந்து தப்பிக்க தும்முச்சிச்சாறு மூலிகையை பயன்படுத்தினர். பாரியை சந்திப்பதற்காக கபிலர் வரும்போது பூச்சிகளின் தாக்கத்திலிருந்து தப்பிக்க தும்முச்சிச்சாறு பறம்பு மலை வீரர்களால் கபிலருக்கு வழங்கப்பட்டது.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

திங்கள் மூலிகை

திங்கள் மூலிகை உணவு பசி ஆற்றக்கூடிய அருமருந்து. ஆற்றல் குறையாதத் தம்மையுடைய மூலிகை. காடறியும் பயணத்தை மேற்கொள்ளும் பறம்புமலை ஆண் வீரர்கள் பத்து முதல் பன்னிரண்டு நாள் வரை உணவு ஏதும் இல்லாமல் வேகத்துடன் வந்து சேர்ந்தனர். அத்தகைய வேகத்திற்கு காரணம் அவர்கள் சாப்பிட்ட திங்கள் மூலிகையின் பயன்பாடு தான் என்பதை வேள்பாரி வழி அறியலாம்.

ஆதிக்களி

ஆதிக்களி கண்ணிற்கு குளிர்ச்சியைத் தரும் தன்மையுடைய மூலிகை. வேள்பாரி நாவலில் தேக்கன் என்பவன் ஆண் மக்களை காடறியப் பயிற்சிக்கு அழைத்து செல்லும் போது அவர்கள் பசிப்போக்க கிழங்கை சுட்டு சாப்பிடுவதற்காக தில்லை மரக்கட்டையினை விறகிற்காக பயன்படுத்தினர். அதிலிருந்து வெளிவந்த புகை தேக்கன் கண் இமைகளுக்குள் சூழ்ந்து கொண்டதும் அவன் கண் எரிச்சலால் கீழே விழுந்தான். உடனே சூலிவேள் என்பவன் ஆற்றில் மூழ்கி ஆதிக்களியை அள்ளி வந்து அவரது இரு கண்களிலும் அப்பினான். அவரது இமைகளும் குளுமையை உணரத் தொடங்கியது கண் எரிச்சல் நீங்கியதை அறிய முடிகிறது.

வண்டு கடி மரப்பட்டை

வண்டு கடி மரத்தின் வாடை கண நேரத்தில் மயக்கத்தை ஏற்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. அம்மரத்தின் இலைகளுக்குள் வண்டு பறந்தாலோ, கிளைகளின் மீது உட்கார்ந்தாலோ சிறிது நேரத்தில் மயங்கி கீழே விழுந்து விடும். அதன் பிறகு மயக்கம் தெளியாமலேயே இறந்து விடும். இறந்ததை மொய்ப்பதற்குக்கூட எதுவும் அருகில் வராது. காட்டில் மிக அரிதான மரங்களில் இதுவும் ஒன்று.

விஷ வண்டுகளின் தாக்கத்திலிருந்து கபிலரை பாதுகாக்க பறம்பு மலை வீரர்கள் அவரது உடம்பில் மூன்று நாள் வண்டுகடி மரப்பட்டையை அரைத்து பூசினர். இது அதிக எரிச்சலை ஏற்படுத்தும் தன்மை உடையதாக இருந்தாலும், குளிர்ச்சியையும் தரும். வண்டு கடிமரப்பட்டையினை ஒரு முறை பயன்படுத்தினாலே விஷ வண்டுகள் பின்பு தீண்டவும் செய்யாது.

ஆட்கொல்லி மரம்

பலா இலை போல விரிந்த இலையுடையது ஆட்கொல்லி மரம். அதன் முனை முழுவதும் சுனை சுனையாய் இருக்கும். மெல்லிய முள்ளினைப் போன்ற அச்சுனை காற்றிலே உதிர்ந்து கொண்டேயிருக்கும். அத்துகள் உடம்பில் பட்டவுடன் அரிப்பெடுக்கும். அதே நேரம் கைகொண்டு தேய்க்கும் போது குருதியுடன் கலந்து மூச்சை கண நேரத்தில் நிறுத்தி விடும் தன்மை கொண்டது.

ஆட்கொல்லி மரத்தின் தாக்கத்திலிருந்து தப்பிக்க மாற்று மருத்துவ மூலிகையாக சேராங் கொட்டை விதையுடன் மூன்று விதமான மூலிகையை அரைத்து உடலெங்கும் பூசினால் அம்மரத்தின் அருகில் சென்று வரலாம் என்றும், அதனால் உடலில் எந்த பாதிப்பும் வராது என்பதையும் பறம்பு மலை மக்கள் அறிந்திருந்தனர்.

காமஞ்சுருக்கி

இச்சையைச் சட்டென வற்றச் செய்யும் தன்மை உடையது காமஞ்சுருக்கி மூலிகை. உடலை வேகமாக களைப்புறச் செய்து தூக்கத்திற்கு கொண்டு செல்லும் தன்மை உடையது.

நீர் வேலிப்படர் கொடி

நீர் வேலிப்படர் கொடியின் இலையும் காயும் உடனடியாக நீர்ச்சத்தைச் சுரக்கக் கூடிய மூலிகைப் பொருள். பாரியின் படை வீரர்களுக்கு முறியன் ஆசான் நீர்வேலிப்படர் கொடியின் இலையும் காய்களையும் சுருட்டி அவர்களின் கைமணிக்கட்டு, கழுத்திலும் தாயத்தை போல் கட்டி விட்டனர் எனவும், போரில் தாகம் ஏற்பட்டு மயக்கநிலை தோன்றும் போது பறம்புமலை வீரர்கள் தாயத்தாக சுற்றப்பட்ட நீர்வேலிப் படர்கொடியின் இலை காய்களை சாப்பிட்டனர் என்பதை வேள்பாரி வழி அறியலாம்.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

உப்பறுகஞ் செடி

நஞ்சேறிய முட்கள் கையில் தைக்காமல் இருக்க உப்பறுகஞ் செடியின் பால், உக்கா மூங்கிலின் இலை இவ்விரண்டு மூலிகை மருந்துகளும் பயன்படுத்தப்பட்டதை வேள்பாரி வழி அறியலாம். பாரியின் பறம்பு மலை வீரர்கள் தங்கள் கைவிரல்களில் முதலில் உப்பறுகஞ்செடி பாலை தேய்த்து கை காய்ந்தவுடன் உக்கா மூங்கிலின் இலையை கசக்கி அதனையும் அவ்விரல்களில் பூசிக் கொண்டனர். இவ்விரு மூலிகையும் ஒன்றிணைந்து விரல் கவசம் போல் காட்சியளிக்கும். முட்கள் விரலில் தைக்க முடியாத அளவிற்கு உறுதி தன்மையுடையது.

அத்தாப் பொறுத்தி

ஆண்களின் வாழ்வு முழுவதும் ஆயுதங்களோடு தான் கழிக்கிறது. வேட்டை தொடங்கி போர்வரை எல்லாவிதமான ஆயுதங்களையும் பயன்படுத்தும் அசாதாரணமான கலையை ஒவ்வொருவரும் கற்றிருந்தனர். போர் பயிற்சியின் போது வாள்முனை நெஞ்சைக் கீறிப் போனாலும் கவலைக் கொள்ளும் வீரன் யாரும் இல்லை என்று சொல்லும் அளவிற்கு அத்தாப் பொறுத்தி மூலிகை முக்கிய மருந்தாகக் கருதப்பட்டது. அதாவது சதை அறுத்துக் கொண்டு போனாலும் அறுத்த சதைப்பகுதியைப் பொருத்திக் கொடுக்க அத்தாப் பொறுத்தி மூலிகையை பயன்படுத்தினர்.

இறந்தவரை உயிர்பெறச் செய்யும் மருந்து உடம்பு வெவ்வேறு பிளவுகளாகக் கிழிந்தாலும் முன்பு போலப் பொருந்தச் செய்யும் மருந்து, உடலில் தைத்திருக்கும் படைக் கலங்களை வெளிப்படுத்தும் மருந்து, வேறுபட்ட உருவை முன்பு போல் செய்வது என நான்கு மருந்துகளைக் கூறுவதோடு அவற்றிற்குரிய அடையாளத்தை சாம்பன் கூறுவதை கம்பராமாயணப்பாடல் வழி அறியலாம்.

> **மாண்டாரை உய்விக்கும் மருந்து ஒன்று**
> **உடல்வேறு வகிர்கள் ஆகக்**
> **கீண்டாலும் பொருந்துவிக்கு ஒரு மருந்து**
> **படைக்கலங்கள் கிளைப்பது ஒன்றும்**
> **மீண்டேயும் தம் உருவை அருளுவது ஓர்**
> **மெய்ம்மருந்தும் உள, நீ வீர**
> **ஆண்டு ஏகிக் கொணர்தி என அடையாளத்தொடும்**
> **உரைத்தான், அறிவின் மிக்கான் (கம்ப.யுத்த. பா.8862)**

இம்மருத்துவக் குறிப்பைக் கம்பர் மற்றுமொரு இடத்திலும் குறிப்பிடுகிறார்.

> **சல்லியம் அகற்றுவது ஒன்று; சந்துகள்**
> **புல்லுறப் பொருந்துவது ஒன்று; போயின**
> **நல்உயிர் நல்குவது ஒன்று; நல்நிறம்**
> **தொல்லையது ஆக்குவது ஒன்று; தொல்லையோய்! (கம்ப.யுத்த. பா.8925)**

என நான்கு வகை மருந்துகளைக் குறிப்பிடுகின்றார்.

பனம்பூ

பனைமரம் பாரியின் குலச்சின்னம். இது மனிதனுக்கு மட்டுமல்ல பறம்பு மலையின் எல்லா உயிர்களுக்கும் தெரியும். பனையின் செங்குத்தான வளர்ச்சி தான் வளைந்துக் கொடுக்காத பறம்பு நாட்டின் இயல்பை பனையிலும், பனை மரத்தின் இயல்பு பறம்பு நாட்டிலும் நிலை கொண்டுள்ளது.

மலைத்தொடர் முழுவதும் அலைந்து திரியும் வேளிர் மக்கள் பனம்பூவின் குருத்து ஒன்றை எப்போதும் தங்களின் இடுப்பில் செருகி வைத்திருப்பார்கள். காரணம் குட்டையில் தேங்கிக் கிடக்கும் நீரில் நஞ்சு ஏறியிருக்கும். அலைந்து திரிபவர்களுக்கு தாகம் எடுத்தால் அந்த குட்டை நீரில் பனங்குருத்தைப் போட்டு சிறிது நேரம் கழித்து அந்த நீரினை அருந்துவார்கள். அப்போது நீரில் நச்சுத் தன்மை இருந்தால் அது முறிக்கப்படும். எனவே பனம்பூ என்பது வெறும் அழகு அல்ல ஆயுதம் என்பதை வேள்பாரி வழி அறியலாம்.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

நாகசம்பங்கி

ஓவ்வொரு வகை மலரின் தேனுக்கும் ஒவ்வொரு வகையான குணமுண்டு. ஆனால் இணையற்ற சுவை கொண்ட தேன் இருக்கும் மலர் நாகசம்பங்கி அதிலிருந்து துளிர்க்கும் தேனின் சுவையை எதனுடனும் ஒப்பிட முடியாது.

ஒரு பெண் முதன்முறையாக கருவுற்றவுடனே வயது மூத்த பெண்களின் முதல் வேலை நாகசம்பங்கிப் பூத்துக்கிடக்கும் பகுதியில் இருக்கும் தேன் கூட்டிலிருந்து தேன் கட்டியை எடுத்து அதனுடன் தகுந்த சேர்மானத்தையும் சேர்த்து சந்தனம் அல்லது வேங்கை மரத்தினை தேர்வு செய்து மண்ணுக்குள் புதைத்து வைப்பர். நான்கு முதல் ஐந்து மாதம் கழித்து தேன்கட்டி நுரை துளிர்த்துச் சுவை இறுகி உறைந்திருக்கும் பக்குவத்தில் பெண்கள் மட்டும் பயன்படுத்தியதை உணரலாம்.

வெற்றிலை

உணவு உண்டபின் செரிமான சக்தியை சமன்படுத்த வெற்றிலை மூலிகை மருந்தாகவும் பயன்படுத்தப்பட்டது. பறம்பு மலை வீரர்கள் காட்டெருமை கறி உண்ட பின் செரிக்க வெற்றிலை உண்ணும் வழக்கத்தை கொண்டுள்ளனர்.

பச்சிலைச் சாறு

பறம்பு மலையில் எட்டு வயதில் காடு அறிந்து வர வீட்டை விட்டுக் காட்டுக்குள் அனுப்பப்படும் சிறுவர்கள் அதன்பிறகு மாவீரராகத்தான் குடில் திரும்புகின்றனர் இவர்களின் முயற்சிக்கு இணையான முயற்சிகள் வேறு எங்கும் இல்லை எனலாம்.

சிறுவர்களைக் காடறிய அனுப்பும் நாள் அன்று குலநாகினிப் பெண்கள் சிறுவர்களுக்கு பச்சிலைச் சாறு கொடுக்கும் வழக்கத்தைக் கொண்டுள்ளனர். மலை வேம்பின் இலையை பறித்து அதனை குடுவைக்குள் நுழைத்து பின் சாறு இலையில் படிய அவ்விலையைக் கையில் எடுத்து அடித்தாடை வலிக்கும் அளவிற்கு அடிநாக்கில் வைத்து இருகையாலும் வாயை மூடிப் பிடித்துக் கொண்டனர். நாவின் சுவை நரம்புகள் முழுவதும் நஞ்சுக் கசப்பின் சாறு உள்ளிறங்கிய பின்னே வாய் திறந்து மூச்சு விட அனுமதிக்கப்படுவார்கள். காடறிந்து வீடு வந்த பின்பு அதன் கசப்பு தன்மை மாறாதத் தன்மையுடையது.

நாக்கின் அடியில் மருந்து வைக்கும் போது கரைந்து உள் வாயின் சிலேட்டுமப் படலத்தின் வழியாக உள்ளுறிஞ்சப்பட்டு நேரடியாகவும், முழுமையாகவும் மண்டலக் குருதியோட்டத்தில் கலக்கிறது. மேலும் இயக்கத்தையும் விரைவாகத் தொடங்குகிறது. தேவையில்லாத போது மருந்தைத் துப்பி விடுவதன் மூலம் மருந்தின் இயக்கத்தை நிறுத்தி விடலாம் எனவே இம்முறையில் மருத்துகளை செலுத்துவதன் மூலம் பயன்பெறலாம் என்கிறார் மு. துளசிமணி அவர்கள். பச்சிலைச் சாறின் கசப்பு வாடை காட்டுப் பயணத்துக்குத் தேவையானவொன்று எனலாம். ஏனெனில் சிறுவர்கள் நடந்து செல்ல இவ்வாடையை நுகர்ந்து விலங்குகள், விலகிச் செல்லும். விலங்குகளை விலக்க இக்கசப்பின் மணமே மொழியாகிறது.

மருத்துவ ஆடை

மூலிகை மருந்துகள் மருத்துவ ஆடையாக பயன்படுத்தப்பட்டதை வேள்பாரி வழி அறியலாம்.

பருத்தி நூலோடு சேர்த்து மூலிகை நார்களால் நெய்யப்பட்ட மருத்துவ ஆடையின் மீது மருத்துவ பொடிகளும் அதன் மீது போர்த்தி மேவப்பட்டிருக்கும். இத்தகைய மருத்துவ ஆடையை மேலே போர்த்தினால் இரத்தக் கசிவு உடனே நிற்பதுடன் காயங்களும் விரைவில் குணமடையும், மேலும் புத்துணர்ச்சியும் ஆற்றலையும் அளிக்கக் கூடியவை. உண்ணும் உணவில் நஞ்சு கலந்திருந்தாலும் நஞ்சை முறிக்கும் தன்மை உடையது.

மருத்துவ ஆடையோடு இணைத்து சரடு ஒன்று அமைந்திருக்கும். அச்சரடானது தாராக் கொடி மற்றும் செவ்வகத்தி வேரால் அமைக்கப்பட்டிருக்கும். இத்தராக் கொடியின் பால் இரும்பு மீது பட்டால் அதனை உருக்கும் இயல்பு உடையது. போரின் விதியை வீரனின்

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

வாளும் மருத்துவனின் பச்சிலைகளும் இணைந்தே தீர்மானிக்கின்றன என்பதை மருத்துவ ஆடை வழி அறிய முடிகிறது.

முடிவுரை

பறம்பு மலை என்பது குறுநிலம். அந்நிலத்தை சிறப்பாக ஆட்சி செய்து வழி நடத்தியவன் வள்ளல் தன்மை கொண்ட பாரி. பறம்பு மலை வீரர்களுக்கு இயற்கை அறிதல், தாவரங்கள், விலங்குகள், பறவைகள், கால நிலைகள் ஆகியவற்றைப் பற்றிஇருக்கும் பேரறிவுக்கு இணையாக அறிவு வேறு எவருக்கும் இல்லை. அதனாலேயே இவர்கள் மருத்துவத்தின் அற்புதங்களைக் கைவரப் பெற்றவராக இருக்கின்றனர். மருத்துவம் கைவரப் பெற்றதால் தான் வீரத்தின் எல்லையை இன்னும் கூட்டுகின்றனர். பறம்பு மலையில் மூவேந்தர்கள் படையெடுத்தும் பாரியை எளிதில் வெற்றி பெறவில்லை. அதற்கு காரணம் அம்மக்களின் மூலிகை பயன்பாடு தான் என்பதை வேள்பாரி வழி உணரலாம்.

துணைநூற்பட்டியல்

1. துளசிமணி.மு, மருந்தியல், தமிழ்ப் பல்கலைக்கழகம், தஞ்சாவூர்.
2. வெங்கடேசன்.சு, வீரயுக நாயகன் வேள்பாரி, தொகுதி I, II, விகடன் பிரசுரம், சென்னை-02.
3. அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம், இராமாயணம்(யுத்த காண்டம்), அனுராதா அச்சகம், சென்னை - 21.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

சங்க இலக்கிய மருத்துவம்

Sangam Literary Medical Treatment

மோ.டயனா ஜெயந்தி, முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், நெறியாளர் **முனைவர் கு.ச.ஜெயஸ்ரீ**, தமிழ்த்துறை, இலக்குமிபுரம் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, நெய்யூர் - 629 802, மனோன்மணியம் சுந்தரனார் பல்கலைக் கழகம், திருநெல்வேலி.

Abstract

In the literary texts of Sangam literature, there are many evidences that gives excellent medical methods. They are very powerful and smarter in use. It seems that medical properties are natural and has good working to cure diseases. Hence, the paper finds the ideas on medical matters.

Keywords: Sangam Literary, Medical Treatment.

முன்னுரை

தமிழ் இலக்கிய வரலாற்றில் சங்ககாலம் பொற்காலமாக் காணப்படுகிறது. சங்க இலக்கியங்களின் கருத்தியல் வளமும், படைப்பாக்க நெறிகளின் நுட்பத்திறனும் பாராட்டுவதற்குரியன. சுங்க இலக்கியங்கள் காட்டும் சமூக வாழ்வியல் நெறிகள் பண்டையத் தமிழனின் மேன்மையை எடுத்துரைக்கின்றன. துமிழனின் வாழ்வியல் முறைகள் தொன்றுதொட்டு இயற்கையைச் சார்ந்தே அமைந்துள்ளன. ஓவ்வொரு மனித சமுதாயமும் தனக்கென ஒரு மருத்துவ அமைப்பு முறையைக் கொண்டுள்ளது. சங்ககால தமிழர்கள் அறிவியல், நாகரிகம், கலை, மொழி, பண்பாடு ஆகியவற்றில் சிறந்து விளங்கியது போல மருத்துவத்துறையிலும் சிறந்து விளங்கியதை 'சங்க இலக்கியத்தில் மருத்துவம்' என்ற கட்டுரையின் வழி காண்போம்.

மருத்துவ முறைகள்

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்பதற்கு ஏற்ப சங்க கால மக்கள் நோய் நொடி இல்லாமல் வாழ்ந்து வந்துள்ளனர். மருத்துவம் சங்ககால மக்களின் பண்பாட்டோடும், பழக்க வழக்கத்தோடும், சமூக அமைப்போடும் பின்னிப் பிணைந்துள்ளது. நோய்க்க இயற்கை மருத்துவ முறையை பெரிதும் கடைபிடித்துள்ளனர். நாட்டுப்புறப் பாடல்களின் பல அரிய மருத்துவ முறைகள் "பாலின் வெண்ணெய் போல்" அடங்கியுள்ளன. ஆதனை மருத்துவ புலமை என்னும் மத்தினால் கடைந்தால் வெண்ணெய் திரள்வது போல் பிணி தீர்க்கும் மருத்துவ முறைகள் வெளிப்படும் என சு.வெங்கடேசன் கூறுகிறார்.

மருத்துவம்

மாந்தர்க்கு வரும் உடல், உள நோய்களைத் தடுக்கவும் வந்தபின் விலக்கவும் மேற்கொள்ளப்படும் செயலே மருத்துவம் ஆகும். மருந்து எனும் சொல்லுக்கு தேவ நேயப்பாவாணர்,

> **பலவகை நோய்களையும் தடுப்பனவும்**
> **தீர்ப்பனவுமான பல்வேற நலப்பொருள் தொகுதி (திருக்குறள்,தமிழ்மரபுரை ப.52)**

எனக் குறிப்பிடுகிறார்.

சித்த மருத்துவத்தைப் பற்றிக் கூறியுள்ள வள்ளுவர் அதன் கொள்கையான பிணிக்கு மருந்து பிறமன் என்பதையும் சொல்லி அவர் காலத்திருந்த தன் நோய்க்குத் தானே மருந்து எனவும் காட்டியுள்ளார். பிணி, நோய் என்ற இரு சொற்களையும் ஒரே குறளில் கூறி சித்த மருத்துவத்தின் கொள்கைகளையும் கூறி நம்மை வியக்கச் செய்துள்ளமைச் தெரிகிறது.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

பிணிக்கு மருந்து பிறமன் அணியிழை
துன் நோய்க்குத் தானே மருந்து (குறள் 1102)

உளவியல் பூர்வமான சிந்தனை மேற்கூரிய குறளில் காணமுடிகிறது

மருத்துவன்

மருத்துவன் என்று குறிக்கப்படும் சொல் வழக்கு சங்ககால முதலே தமிழகத்தில் நிலவி வருவதை 'உறையூர் மருத்துவன் தாமோதரனார்' 'மருத்துவன் நல்லச்சுதனார்' எனும் சங்கப்புலவர் பெயர்கள் சுட்டும்.

திருந்திய யாக்கையின் மருத்துவன் ஊட்டிய
மருந்துபோல் மருந்தாகி மனமுவப்ப (கலி,பாலைக்கலி பா.16)

என வரும் பாலைக்கலியின் பாடல் குறிப்பில் தான் முதன்முதலாக 'மருத்துவன்' எனும் சொல்வழக்குக் காணப்படுகிறது. இவ்வாறு மருத்துவம்-மருத்துவன் என்ற முறைகளில் சங்ககால மக்கள் நோய்களுக்கு முக்கியத்துவம் அளித்த செய்தி அறியமுடிகிறது.

மருத்துவராகிய வள்ளல்கள்

சங்ககால தமிழ்மக்கள் துன்பம் தரும் எதனையும் 'நோய்' என்றே கூறினர். மனிதனை நோவ செய்வதால் அப்பொய் ஏற்பட்டது. பசியையும், வேட்கையும் கூடத் தமிழர் நோய் என்றனர். 'உணவே மருந்து' என்பதால் சேக்கிழார் தண்ணீரையும், உணவையும் இருமருந்து எனக் கூறியுள்ளார். நோய் மனிதனைப் பிணிந்து அடிமைப்படுத்தியதால் 'பிணி' என்றும் அழைத்தனர். எனவே பணிப்பிணியைப் போக்க வந்த வள்ளல்கள் 'பசிப்பிணி' மருத்துவர் என்று பாராட்டப்பட்ட செய்தி காணப்படுகிறது.

சோழன் நலங்கிள்ளி என்னும் மன்னன் பாணனை பாராட்டும் வகையில் பசி மருத்துவனாக விளங்கியதை,

பசிப்பிணி மருத்துவன் இல்லம்
அணித்தோ செய்த்தோ கூறுமின் எமக்கே

என்ற வரிகள் மூலம் அறியலாம்.

நோய் தீர்க்கும் மருத்துவரின் கடமை

நோயினைத் தீர்க்கும் மருத்துவர் மருத்துவத்தை ஒரு தொழிலாக செய்யாமல் தொண்டனாக செய்யவேண்டும், மருத்துவர் நோயின் தன்மை அறிந்து அதற்கு ஏற்ப சரியான மருந்தினை ஆய்வு செய்து கொடுக்க வேண்டும். நோயுற்றவன் வீருப்பப்படி மருந்தினைக் கொடுக்கக்கூடாது என்பதனை,

உற்றான் அரிவும் பிணி அளவும் காலமும்
கற்றான் கருதிச் செயல் (குறள் 949)

என்ற வரிகள் மூலம் மருத்துவரின் கடமையை அறிந்து கொள்ளலாம்.

சங்ககால நவீன மருத்துவம்

சங்க காலத்தில் போரில் புண்பட்ட வீரர்கள் மருத்துவரின் உதவியால் புண்ணை ஆற்றினர். பெரிய புண்ணாக இருந்தால் அதனை ஊசியால் தைக்கும் வழக்கமும் சங்க காலத்தில் இருந்தது என்பதன் மூலம் நவீன மருத்துவ முறையை அறியலாம். இதனை,

நெடுஊசி பரந்த வடுவாழ் மார்பின்
அம்புசேர் உடம்பினர் (பதிற் பா.42)

என்பதன் மூலம் அறியலாம். மேலும் புண்ணில் தூசு, துரும்பு படாமல் தடுக்க பஞ்சும், மருந்தும் வைத்து துணியால் கட்டியதையும் அறியலாம்.
இதனை,

கதுவாய் போயை துதிவாயெய, காமொடு
பஞ்சியும் களையாப்புண்ணார்

என்ற புறநானூற்று வரிகள் மூலம் அறியமுடிகிறது.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

சங்க கால இயற்கை மருத்துவம்

சங்க இலக்கியங்களில் மரம், செடி, கொடி, பூ, காய், கனி போன்றவற்றில் அநேக அற்புதமான மருத்துவ குணங்கள் புதைந்துள்ளன. அவற்றில் பல இப்போதும் சாதாரணமாக எங்கும் கிடைக்கக் கூடியவை ஆகும். கலித்தொகையில் ஆல், கடம்பு, வேங்கை ஆகிய மரங்களின் மருத்துவப் பயன்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

ஆல் அமர் செல்வன் அணிசால் பெருவிறல் (கலி.81)
ஆலும் கடம்பும் ஆணிமார் விலங்கிடும் (கலி.106)
பிணிநெகிழ் அலர் வேங்கை விரிந்த பூ வெளிகொள் (கலி.32)
புனை வேங்கைத் தாது பூத்த வேங்கையை (கலி.38)

என்று கலித்தொகை ஆல், கடம்பு, வேங்கை மரங்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறது.

வேம்பு சிறந்த கிருமி நாசினி என்பதால் சங்ககாலத்தில் புண்பட்ட வீரர்கள் கிருமிகள் தங்களைத் தாக்காமல் தடுக்க வேப்ப இலையை வீட்டின் கூரைகளில் செருகி வைத்தனர்.

தீங்கனி இரவமொடு வேம்புமனைச் சேரிஇ
வாங்கு மருப்பி யாழொடு பல்லியம் கறங்கக்

என்ற பாடலால் சங்ககால இயற்கை மருத்துவத்தை அறிய முடிகிறது.

சங்ககால மக்களின் நம்பிக்கை சங்க காலத்தில் கருவுற்ற மகளிர் முதல் சூல் கடுமையானது என்பதையும் பெண்கள் தீமையன்றி குழந்தை பேறு அடைய தெய்வத்தை வேண்டினர். கருச்சிதையும் அக்காலத்தில் அறியப்பட்டிருந்தது. அது ஒரு பாவச் செயலாகவும், அறத்திற்கும் புறம்பான ஒரு செயலாகவும் நீதிமுறைக்கும், ஒழுக்கம் பண்பிற்கும் மாறுப்பட்டதாகவும் சித்தரிக்கப்படுகிறது. கருச்சிதைவுக்கு ஊக்கம் கொடுத்தால் அறமே அவர்களைத் தண்டித்து விடும் என்று நம்பப்பட்டது. இதனை,

மாணிழை மகளிர் கருச்சிதைத் தோர்க்கும்
…உய்தி இல்லையென அறம் பாடிற்றோ (புறம் 34:2-7)

என்ற பாடல் வரிகள் மூலம் அறிய முடிகிறது.

உணவே மருந்து

சங்ககால மக்கள் இயற்கையாக கிடைத்த தாவரங்களையும் உயிரினங்களையும் உணவாகப் பயன்படுத்தினர். தமிழர்களின் உணவு வகைகள் அவர்களின் உடல்நலத்திற்கு ஏற்றவையாக இருந்தன. மா, பலா, வாழை, அவரை, துவரை, தேன், திணைமாவு என சத்து வாய்ந்த இயற்கை உணவை உண்டனர். தண்ணீரில் தேன் கலந்த உணவை உடல் குண்டாக வேண்டும் என்று குடித்தனர். பயிர் வகைள் சத்து மிகுந்தவை என்பதால் அவற்றை அவித்தும் வறுத்தும் உண்டனர். திணைமாவு உடல் நலத்திற்கு சத்தினைக் கொடுப்பதால் குறிஞ்சி நில மக்கள் அதனை உணவாக உட்கொண்டனர். கீரைகளில் இரும்பு சத்து அதிகமாக இருப்பதால் கீரைகளை அவித்து தின்றனர் என்பதை பெரும்பாணாற்று படையில் குப்பைக் கீரையை உப்பின்றி அவித்து உண்டதன் மூலம் அறியலாம்.

முடிவுரை

ஈராயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வாழ்ந்த சங்க கால தமிழ் மக்கள் நாகரீகத்தில் மட்டுமில்லாமல் மருத்துவத்திலும் சிறந்து விளங்கினர் என்பதை சங்க கால இலக்கியங்களின் மூலம் அறிய முடிகிறது. மேலும் சங்க கால இலக்கியத்தை ஆராய்ந்தால் இன்னும் பல மருத்துவச் செய்திகள் கிடைக்கும் என்பதை மேற்கண்ட செய்திகளின் மூலம் அறிய முடிகிறது.

பார்வை நூல்கள்

1. எம். சிவசுப்ரமணியன் - திருக்குறள் குறளும் - விளக்கவுரையும் கமர்சியல் பதிப்பகம், சிவகாசி.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 **Available at: www.ijtlls.com**

2. ஞா.தேவநேயப்பாவாணர் - தமிழர் வரலாறு பூம்புகார் பதிப்பகம், சென்னை – 600 108.
3. வ.த.இராம சுப்ரமணியம் - புறநானூறு மூலமும் தெளிவுரையும், மைக்ரோ பதிப்பகம், சென்னை -29.
4. புலவர் அ.மாணிக்கனார், பதிற்றுப்பத்து மூலமும் உரையும் வர்த்தமானன் பதிப்பகம், சென்னை – 600 017.
5. இரா.சரவணமுத்து, கலித்தொகை எனும் காதல் தொகை சாரதா பதிப்பகம், சென்னை - 14.

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

"நற்றிணை" கூறும் மருத்துவம்

Medical Treatment as Said in *Nattrinai*

க. தமிழ்செல்வி, ஆய்வியல் நிறைஞர், அவினாசிலிங்கம் மனையியல் மற்றும் மகளிர், உயர்கல்வி நிறுவனம் மற்றும் பல்கலைக்கழகம், கோயம்புத்தூர்- 641043.

Abstract

"Nattrinai" is a Tamil ethical treatise that speaks chiefly on the way of life of the Tamil people. It focuses on the art of medical science and its procedures. So, the paper unfolds the medical practices, diagnostic methods and treatment in "Nattrinal".

Keywords: Medical Treatment, "Nattrinai".

சங்க இலக்கியம் என்பது உண்மையும் உணர்வும் நிரம்பிய அகம் புறம் என்ற இருபிரிவுகளை தன்னுள் கொண்டு மக்களின் வாழ்க்கைமுறையைப் புலப்படுத்துகின்றன. இவை மக்களின் வாழ்வில் உள்ள இன்பத்துன்பங்களை மட்டும் கூறியமையாமல் அறிவியலின் நுட்பங்களையும் மருத்துவமுறைகளையும் கூறுகின்றன. அவ்வகையில் எட்டுத்தொகை நூல்களுள் ஒன்றான நற்றிணையில் கூறப்பட்டுள்ள மருத்துவ முறையையும் மருத்துவம் சார்ந்த செய்திகளையும் ஆராய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

நற்றிணை

சங்க இலக்கியங்கள் சங்ககால மக்களின் வாழ்வியல் முறைகளையும், அவர்கள் இயற்கையோடு ஒன்றி வாழ்ந்த வாழ்க்கை முறையையும் எடுத்துக்கூறும் கலைக்களஞ்சியமாகும். அவ்வகையில் எட்டுத்தொகை நூல்களுள் ஒன்றான நற்றிணை நல் என்ற அடைமொழி பெற்று ஒன்பது அடி முதல் பன்னிரண்டு அடி வரை அமைந்த நானூறு பாடல்களைக் கொண்டது. இதனை நற்றிணை நானூறு என்றும் கூறுவர். சங்க கால மக்களின் வாழ்வில் பின்பற்றப்பட்ட பழக்கவழக்கங்கள், நம்பிக்கைகள், களவுக்கால நிகழ்வுகள், வரலாற்றுக்குறிப்புகள் இவையனைத்தையும் கூறுவதோடு மட்டுமல்லாமல் மருத்துவம் சார்ந்த செய்திகளையும் உள்ளடக்கியுள்ளது. ஏனெனில் நற்றிணையில் மருத்துவரைக் குறிக்க அறவோன் என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்தியிருப்பதை,

அரும்பிணி உறுநர்க்கும் வேட்டது கொடாஅது
மருந்து ஆய்ந்து கொடுத்த அறவோன் போல (நற்றிணை 136: 2-3)

என்ற பாடலடியின் மூலம் அறியலாம்.

பண்டையத் தமிழரின் மருத்துவமுறை

மனித வாழ்வில் இன்பம் என்பது பொன்னோ, பொருளோ அல்ல, நோயற்ற வாழ்வே ஆகும். அதனால் தான் நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என கூறப்படுகின்றது. ஆதி மனிதன் தன் உடம்பில் பட்ட காயங்களுக்கு இயற்கையில் கிடைக்கும் பச்சிலை சாற்றினைப் பயன்படுத்தினார்கள். பின்னர் நாளடைவில் காடுகளில் கிடைக்கும் செடி, கொடி, இலை, மரம், வேர் எனப் பலவற்றைக் கொண்டு தன்னால் முடிந்தவரை நோய்களைத் தீர்த்துக்கொள்ள துவங்கியதே இயற்கை மருத்துவத்தின் தொடக்க நிலை ஆகும். இதன்பின்னர் உடலில் பாய்ந்த அம்பு, வாள் போன்ற ஆயுதங்களை கவனமாக நீக்கும் சல்லிய மருத்துவம், உடைந்து அல்லது கழன்றுபோன மூட்டுகளை மறுபடியும் பொருத்தும் மூட்டுமாற்று சிகிச்சை, காயத்தினால் உடல் அழுகி உயிர்போகும் நிலையில் உயிரை மீட்டு தரும் அவசரகால மருத்துவம் மற்றும் விபத்தினால் உருகுலைந்த தோல் காயங்களை ஆற்றி மறுபடியும்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

நன்நிறத்தை மீட்டுத்தரும் நெகிழுறுப்பு மருத்துவம் என்ற நான்கு வகை மருத்துவமுறைகளை கையாண்டுள்ளது வியக்கத்தக்கதாகும்.

நோய்நாடி நோய் முதல்நாடி அது தணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல். (குறள் 948)

என்ற குறள்வழி நோய் இன்னது என்று அறிந்த பின்னர் அதற்குரிய மூல காரணத்தையும் ஆராய்ந்து அதனைப் போக்கும் வழியையும் தெரிந்து பிழையின்றி மருத்துவம் செய்வதே சிறந்தது என திருவள்ளுவர் கூறியுள்ளவாறே பண்டையத் தமிழர்கள் கையாண்டுள்ளனர்.

களவுக்கால துன்பம் போக்கும் மருந்து

நற்றிணை அகவாழ்வு சார்ந்த செய்திகளைக் கூறுவதாக அமைந்துள்ளது. இதில் களவுக்காலப் பிரிவினால் ஏற்படும் துன்பமே பெரிதும் பேசப்படுகின்றது. இத்தகு பிரிவுத் துன்பத்தினை அடையும் தலைவிக்கு தலைவனே மருந்தாவான் என்பதை,

நல்காய் ஆயினும் நயன் இல செய்யினும்
நின் வழிப்படூஉம் என் தோழி நல் நுதல்
விருந்து இறை கூடிய பசலைக்கு
மருந்து பிறிது இன்மை நற்கு அறிந்தனை சென்மே (நற்றிணை 247:6-9)

என்றப் பாடலின் வழி அறியலாம். இத்தகு செய்திகளை எட்டுத்தொகை அகநூல்களில் காணலாம் எனினும் தலைவியின் உடல்மாற்றத்திற்கு காரணம் தலைவன் என அறியாத நற்றாய் கட்டுவிச்சியை அழைத்து குறிக்கேட்கும் நிலையை,

அகவன் மகளே அகவன் மகளே
மனவுக்கோப் பன்ன நன்னெடுங் கூந்தல்
அகவன் மகளே பாடுக பாட்டே
இன்னும் பாடுக பாட்டே அவர்
நன்னெடுங் குன்றம் பாடிய பாட்டே. (குறுந்தொகை 23)

என்ற குறுந்தொகைப் பாடலின் வழி உணரலாம். இப்பாடலை கூர்ந்து ஆராய்ந்தால் தலைவனது குன்றத்தை புகழ்ந்து பாடினால் தலைவியின் நோயானது நீங்கும் என்பதாகும். தலைவியின் நோய்க்கு மருந்து தலைவனே ஆவான் என்பது புலப்படுகிறது. இதேபோல் தலைவியின் மீது அளவுகடந்த அன்புகொண்ட தலைவன் தன் நெஞ்சத்திடம் தன் தோழிக்கூட்டம் மகிழும்படி அவளது தந்தை தேரோட்டிச் செல்லும் நிலாக்காயும் மணல் முற்றத்தில் பந்தாடிவிட்டு செல்லும் தலைவி இரக்கமில்லாதவள் எனினும் அவளை வெறுக்காதே. ஏனெனில் என் துன்ப நோய் தீர்க்கும் மருந்து அவளே என கூறிவதை,

பெருங்கண் ஆயம் உவப்ப தந்தை
நெடுந்தேர் வழங்கும்...
அருந்துயர் அவலம் தீர்க்கும்
மருந்து பிறிது இல்லை யான் உற்ற நோய்க்கே. (நற்றிணை 140:5-11)

என்ற பாடலடிகளின் மூலம் அறியலாம்.

தாகம் தீர்க்கும் மருந்து

இன்றைய காலக்கட்டத்தில் சர்க்கரை நோய்க்கான சிறந்த மருந்தான நெல்லிக்காய் உடலில் நீர் வற்றிப் போகும் நிலையில் அதனை சரிசெய்யும் சக்தி கொண்டதை அக்கால மக்கள் உணர்ந்திருந்தனர் என்பதை,

நெடுஞ்சேன் வற்ற நீர் நசை வம்பலர்
செல்லுயிர் நிறுத்த சுவைக்காய் நெல்லி (அகநானூறு 271:6-7)

என்ற பாடலடியின் வழி அறியமுடிகிறது. இத்தகு நெல்லிக்கனியை உண்டு தங்களது தாகத்தைத் தீர்த்துக் கொண்டனர் என்பதை,

சுவைக்காய் நெல்லிப் போக்கரும் பொங்கர்
வீழ்கடைத் திரள்காய் ஒருங்குடன் தின்று

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

வீசுனைச் சிறுநீர் குடியினாள். (நற்றிணை 271:5-7)

என்ற பாடல் அடிகளின் மூலம் அறியலாம்.

சவலை நோய்கான மருந்து

சவலை நோய் என்பது இன்றையக் காலக்கட்டத்தில் ரிக்கட்ஸ் என்ற பெயரில் அழைக்கப்படுகின்றது. இந்நோய் குழந்தைகளுக்கு சரியான முறையில் தாய்ப்பால் புகட்டாத நிலையிலும், தேவையானளவு வெயில் உடலில் படாத போதும் ஏற்படுகிறது. இதையறிந்த சங்க கால மகளிர் தாய்ப்பாலை குழந்தைகளுக்கு விரும்பிப் புகட்டினர் இதனை,

புதல்வன் ஈன்ற பூங்கண் மடந்தை
முலைவாய் உறுக்குங் கைபோல (நற்றிணை 355:1-2)

என்ற பாடலடியின் மூலம் அறியலாம். இன்றைய நிலையில் தாய்மார்கள் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் புகட்டினால் அழகு குறைந்துவிடும் என்ற எண்ணத்தில் குழந்தைகளைப் பலவிதமான நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர்.

மகப்பேறு கால மருந்து

பெண் கருவுற்ற காலத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களாக சங்க கால மக்கள் கூறும் கருத்துகள் தற்கால மருத்துவர்களின் கருத்தோடு ஓரளவு பொருந்திக் காணப்படுகிறது. ஏனெனில் கருவுற்ற மகளிருக்கு வரும் நோய் வயா நோய் எனப்படும். இந்நோய் உள்ள மகளிர் புளிப்புச் சுவையை விரும்பி உண்பர்.

முந்தால் திங்கள் நிறைபொறுத்து அசைஇ
ஒதுங்கல் செல்வாய் பசும்புளி வேட்கைக்
கடுஞ்சூல் மகளிர் போல (குறுந்தொகை 287:3-5)

என்ற பாடலடியானது பத்து மாதம் கருப்பச்சுமையைத் தாங்கும் மகளிர் தளர்வுற்ற நிலையில் நடக்கவும் மாட்டாராய் காணப்படும் சூழலில் பச்சைப் புளியை உண்ணும் விரும்பம் கொண்டவராய் இருப்பதை உணர்த்துகின்றது. இதேபோன்று சங்க கால மகளிர் பிள்ளை பெற்ற வடு நீங்க நெய்யுடன் சிறுவெண் கடுகையும் அரைத்து உடம்பில் பூசினர் என்பது அக்கால மக்களின் இயற்கை முறை மருத்துவத்தை புலப்படுத்துகின்றது. இதனை,

ஐயவி அணிந்த நெய்யாட்டு ஈரணிப்
பசுநெய் கூர்த்த மென்மை யாக்கைச்
சீர்கெழு மடந்தை. (நற்றிணை 40:7-9)

என்ற பாடலடியின் மூலம் உணரலாம்

இன்றையக் காலக்கட்டத்தில் அறிவியல் மிக வேகமாக வளர்ந்து வந்தாலும் இன்றைய மருத்துவத் துறைக்கு வித்திட்டது நம் பண்டையத் தமிழரின் அறிவே ஆகும். நம் முன்னோர்கள் இயற்கையை மருந்தாகப் பயன்படுத்தி ஆரோக்கியமான நீண்டகால வாழ்வை வாழ்ந்துள்ளனர். இத்தகு இயற்கை மருத்துவத்தை நாமும் பயன்படுத்தினால் பின்விளைவுகளற்ற ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழலாம் என்பதை அறிய முடிகிறது.

பார்வை நூல்கள்

1. பாலசுப்ரமணியன்.கு.வெ, நற்றிணை மூலமும் உரையும், நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ், சென்னை.
2. பரிமேலழகர், திருக்குறள், சாரதா பதிப்பகம், சென்னை.
3. பாலசுப்ரமணியன்.கு.வெ., அகநானூறு மூலமும் உரையும், நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ், சென்னை.
4. பாலசுப்ரமணியன்.கு.வெ., குறுந்தொகை மூலமும் உரையும், நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ், சென்னை.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

வள்ளலாரின் உடல்நலமும் மூலிகை மருத்துவமும்

Health and Herb Treatment of Vallalar

தி.தமிழ்ச்செல்வி, உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, ரோடு கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, ஈரோடு – 9.

Abstract

Vallalar is a holy man of Tamil Nadu. He is known for his compassionate nature. He says "I dried up myself when I saw the dried up plants. It shows his deep compassion on the plant kingdom and animal kingdom. He had shared lots of herb therapy in his verses. So, the article ponders over it.

Keywords: Health, Herb Treatment, Vallalar.

மனிதன் சங்ககாலம் முதல் இக்காலம் வரை பல்வேறு துறைகளில் முன்னேற்றம் பெற்று வளர்ந்து வந்தாலும், நோய்களின் தாக்கமும் நாளுக்கு நாள் மக்களிடையே முன்னேற்றம் கொண்டு வளர்ந்து வருகிறது. இதற்கான தீர்வுகளை **வள்ளலார் பெருமான்** மனிதர்களுக்கு உயிர், உடல், மன ரீதியாக தன்னைக் காத்துக்கொள்ள மூலிகை மருத்துவத்தின் மூலம் மக்களுக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தியுள்ளது. மூலிகை மருத்துவத்தால் பக்கவிளைவுகள் ஏற்படுவதில்லை. **நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்** என்பது பழமொழி. இது மனித வாழ்க்கைக்கு பொருத்தமானதாகும். பிணி தீர்க்கும் மருத்துவ முறைகள் சிறப்பானதும், முதன்மையானதும் **மூலிகை மருத்துவம்** என்றால் மிகையாகா.

வள்ளலாரின் வரலாறு

வள்ளலார் அவர்களின் பெற்றோர்கள் சின்னம்மையார், இராமையாபிள்ளை ஆகியோருக்கு 1823 ஆம் ஆண்டு ஐந்தாவது மகவாக மருதூரில் பிறந்தார். வள்ளலார் ஆறுமாத குழந்தையாக இருந்தபொழுது தந்தை இராமையாபிள்ளை இறந்துவிட்டார். வள்ளலார் பள்ளிக்குச் சென்று கல்வி கற்கவில்லை. இறைவனின் அருளால் அவர் இயற்கையாகவே அனைத்து உண்மைகளையம் அறிந்தவராக இருந்தார். வள்ளலார்தம் 12-வது வயதில் சோமு செட்டியார் வீட்டில் சொற்பொழிவு ஆற்றியதன் வாயிலாக உலகிற்கு அறிமுகமானார்.வள்ளலார் தம் 27-ஆம் வயதில் தமக்கையார் உண்ணாமுலையின் மகள் தனக்கோடியை பெரியோர்களின் கட்டாயத்தினால் திருமணம் செய்துகொண்டார். திருமணம் செய்து கொண்ட அன்றிரவே தனக்கோடி அம்மையாரிடம் **'திருவாசகம்'** கொடுத்து படிக்கச்சொல்லிவிட்டு வள்ளலார் வீட்டைவிட்டு வெளியேறினார். இக்கருத்தைப் பற்றி **"வள்ளலார் வாழ்கிறார்"** என்னும் நூலில் கூறிய செய்தியாவது - **வள்ளலார் திருமணம் செய்து கொண்ட போது அவரது வயது 27. அவரது தாயார் சின்னம்மையார் இறந்தபிறகு தான் அவர் 1858 ஆம் ஆண்டு அவரது 35 ஆம் வயதில் வீட்டைவிட்டு வெளியேறுகின்றார். திருமணத்திற்குப் பிறகு 'எட்டு ஆண்டுகள்' வீட்டில் தான் இருந்திருக்கிறார். (வள்ளலார் வாழ்கிறார். ப.26)** என்ற செய்தியினையும் அறிய முடிகின்றது. வெளியேறிய பின் தன்னை முழுமையும் ஞான வாழ்க்கையில் அர்ப்பணித்துக்கொண்டு 1874 ஆம் ஆண்டு அருட்பெருஞ்சோதியில் ஐக்கியமானார்.

வள்ளலாரின் கோட்பாடுகள்

வள்ளலார் வாடிய பயிரை கண்ட போதெல்லாம் வாடினேன் என்று ஒரு உயிர் தாவரத்தின் மீது உள்ள அன்பின் கருணையால் தன் அன்பை வெளிப்படுத்தியுள்ளார். இயற்கை நிகழ்வுக்கு தகுந்தாற்போல் மனிதனுடைய உயிர், உடல், மனத்திற்கு தகுந்தவாறு

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

கோட்பாடுகள் அமைத்துக் கொடுத்துள்ளார் வள்ளலார். 1. உடற்பயிற்சி, 2. பிராணாயாமம், 3. தியானம், சூரியக்குளியல் போன்ற பல கோட்பாடுகளையும் வகுத்துள்ளார்கள்.

உடற்பயிற்சி

நாம் அன்றாட வாழ்வில் தினசரி உடற்பயிற்சியினை கட்டாயமாக செய்தல் வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்வதால் உடலும், மனதும் ஆரோக்கியத்துடனும், மனநிறைவுடனும் நீண்டநாள் உயிர் வாழலாம். முதுமையைத் தவிர்த்து என்றும் இளமையோடு வாழலாம். உடற்பயிற்சி செய்வதால் இரத்த ஓட்டம் நன்றாக இயங்கும். உடலில் உள்ள அசுத்தப் பொருட்களும் மற்றும் கழிவுப் பொருட்களும் வெளியேற்றுவதற்கு உடற்பயிற்சி மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

உடற்பயிற்சி நாள்தோறும் செய்வதால் படபடப்பு, களைப்பு, மனச்சோர்வு உள்ளவர்களுக்கு உடற்பயிற்சி மிகவும் அவசியம். உடல் பருமன் கொண்டவர்களும் தங்கள் எடையைக் குறைப்பதற்கும் உடற்பயிற்சி இன்றியமையாததாகும். உயர்ரத்த அழுத்தம் நீரிழிவு போன்ற நோய்களைத்

தீர்க்க தினந்தோறும் நடப்பது, மெது ஓட்டம் முதலிய
உடற்பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும். (ஆரோக்கிய அருளமுதம். ப.77)

இச்செய்தியினை சோவியத் நிபுணர் டாக்டர். இகோர் டோர்னோ கூறியுள்ளார்கள்.

உடற்பயிற்சியினை சரி வர தினமும் மாணவர்கள், பெரியோர்கள் கடைபிடித்து வந்தால் நோய்களிலிருந்து உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளமுடியும்.

உடற்பயிற்சி அளவானால் உடல், உள்ளம் உறுதி பெறும் (மேலது ப.82)

வள்ளலார் ஆரோக்கிய அருளமுதம் என்னும் நூலின் வரிகளின் மூலம் உடற்பயிற்சியின் அவசியத்தை கூறியுள்ளார்கள்.

பிராணாயாமம்

உடலுக்கு எப்படி உடற்பயிற்சி அவசியமானதோக அது போன்று நமது உயிரான சுவாசப்பைக்கு “பிராணாயாம்” எனப்படும் மூச்சுப்பயிற்சி அவசியமாகும். சுவாசப்பையில் உள்ள காற்றறைகள் பிராணவாயுவை எடுத்துக்கொண்டு கரியமிலவாயுவை வெளியிடுகின்றன. **உடலான இயந்திரத்தை இயக்கும் சக்தியே ‘பிராணன்’ அதை வசப்படுத்தி ஒழுங்குபடுத்தி நம் விருப்பப்படி அடக்கி ஆளுதலே பிராணாயாமம். (ஆன்மீகமும், அறிவியலும் .ப.157)** மனித உடல் இயக்கத்திற்கு மூச்சுக்காற்றே ஆதாரம். அதை ஒழுங்குபடுத்தி, அடக்கி ஆளுதலே பிராணாயாமம் என்னும் செய்தியினை பஞ்சநத தியாக சுந்தரம் அவர்களின் ‘ஆன்மீகமும் அறிவியலும்’ என்னும் நூலில் கூறியுள்ளார்கள்.

பிராணாயாமப் பயிற்சியின் போது அதிக அளவுக்காற்றை உள்ளே இழுத்து, சிறிது நேரம் நிறுத்தி வைத்து மெதுவாக வெளியே விடுவதால், இரத்தம் அதிக அளவு பிராணவாயுவை எடுத்துக் கொள்வதால் இரத்தம் தூய்மையானது ஆரோக்கியமாக வாழ வைக்கிறது. மூச்சை அதிகமாக இழுத்து, அதிகமாக விடுவதால் ஆயுள் குறைவு என்று சித்தர்கள் கூறியுள்ளார்கள். அதனை நிருபிக்கும் வகையில் ‘முயலானது’ ஒரு நிமிடத்திற்கு 36 முறை சுவாசிக்கும். அதன் ஆயுட்காலம் 2 ஆண்டுகள். ‘தேரை’ ஒரு நிமிடத்திற்கு 2 முறை சுவாசிக்கிறது. அதன் ஆயுட்காலம் 2000 ஆண்டுகள். எனவே சுவாசிக்கும் சுவாசநிலையே வாழ்க்கையின் ஆயுட்காலத்தை நிர்ணயம் செய்வதாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

தியானம்

உடலுக்கு உடற்பயிற்சியும், உயிர்க்கு சுவாசப்பயிற்சியும் எவ்வளவு இன்றியமையாததோ, அதுபோல மனதுக்கு தியானப்பயிற்சி இன்றியமையாததாகும். தியானம் செய்வதனால் ஆத்மாவுக்கு ஓய்வு கிடைக்கின்றது. தியானம் செய்யும் போது சக்தி விரயமாவது தடுக்கப்படுகிறது. அவ்வாறு தடுக்கப்படுவதால் உடல் புதிய சக்தியும்,

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

புத்துணர்ச்சியும் பெறுகின்று. **தேகதிட முண்டாகத் தியானம் செய் (ஆரோக்கிய அருளமுதம். ப.88)** என்று வள்ளலார் கூறியுள்ளார்.

மனதை ஒருநிலைப்படுத்த முயற்சிப்பது தான் தியானம். மனிதர்கள் தியானம் செய்யும்பொழுது உடல், உயிர், மனம் அனைத்தும் அமைதி நிலையில் இருக்கும்போது பிராணவாயுவின் இழப்பு மிகக்குறைவு. இதனால் ஆயுள் நீடிக்கும். மேலும், தியானம் செய்வதால் பல நன்மைகள் தோன்றுகின்றன. இதனால் இரத்த அழுத்தம், இருதய நோய், சுவாசக் கோளாறு நோய்கள் மறைகின்றன. தியானப் பயிற்சியின் மூலம் மனம் அலைபாய்வது குறையும். உணர்வுகள் அடங்கும். இதன் காரணமாக இரத்த ஓட்டத்தில் மாறுபாடுகள் தோன்றும். தியானம் செய்வதில் மனம் அமைதி அடையும். ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு தியானப்பயிற்சி மிகச்சிறந்த பயிற்சியாக அமைந்துள்ளது.

குழந்தைகளுக்கு தியானம் சிறுவயது முதல் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். அவ்வாறு கற்றுக்கொடுப்பதன் மூலம் குழந்தைகள் உடல் ஆரோக்கியத்துடனும், கல்வித்திறனும், அறிவுத்திறனும் பெற்றுத் திகழ்வார்கள். தியானத்தின் வாயிலாகக் கடவுளையும் தம் மனக்கண்ணால் அறியமுடியும். கடவுளைக் காட்டும் கண்ணாடி தியானம் என்பதை வள்ளலார்,

கண்காணாக் கடவுள்தன்னைக் காட்டுவிக்கும்
கண்ணாடி அது தான் தியானம். (மேலது ப.100)

என்னும் பாடல் வரிகளின் வாயிலாக தியானத்தைப் பற்றி நாம் உணர்ந்து கொள்ளமுடியும்.

சூரியக்குளியல்

இயற்கை குளியல் முறைகளில் “சூரியக்குளியல்” முக்கியமான ஒன்றாகும். சூரிய ஒளியினால் நுண்ணிய கிருமிகள் அழிக்கப்படுகின்றன. மாலை நேர சூரிய ஒளியே உடலுக்கு நன்மை பயக்கக்கூடியதாகும். மாலைவெயில் உடலில் படும் படியாக உடற்பயிற்சி செய்தால் நமக்கு புத்துணர்வை ஏற்படுத்துகிறது. மாலை வெயில் உடலில் படுவதால் சூரிய ஒளிக்கதிர்கள் மூலம் ‘வைட்டமின் டி’ யை உற்பத்தி செய்து கொள்கிறது. ஒவ்வொருவரும் மனிதவாழ்வில் சூரியகுளியலை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்று ‘வள்ளலார்’ வற்புறுத்தியுள்ளார்கள்.

சூரியக் குளியலினால் கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தி வாய்ந்த ‘அல்ட்ரா வயலட் கதிர்கள்’ (ultera violet rays) சூரிய ஒளிக்கதிர்கள் மூலம் நமக்கு பல நன்மைகள் உண்டாகின்றன. சுத்தமான காற்று கிடைக்கிறது.

வெளி ஒளியில் உலவிவரின்
சளியும் சனியும் ஒழியும். (மேலது ப.85)

மேற்குறிப்பிட்ட பாடல் வரிகள் சூரிய ஒளியினால் ஏற்படக்கூடிய பயனை நாம் முழுமையாகப் பெற முடிகின்றது. “அல்ட்ரா வயலட் கதிர்” இன்ப்ரோ - ரெட் (Infra-Red) ஆகிய கதிர்களும் நோய்சிகிச்சைக்குப் பெரிதும் பயனள்ளதாகக் கருதப்படுகிறது.

வள்ளலாரின் மூலிகை மருத்துவமும் மற்றும் பயன்கள்

இந்திய வரலாற்றில் இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்பட்ட மூலிகைகள் இரண்டாயிரத்திற்கும் மேற்பட்டவையாகும். அதில் 500 மூலிகைகள் தற்போது சித்த மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்பட்டும் வருகின்றன. மூலிகை மருத்துவத்தில் ஏற்றுமதியில் **‘இந்தியா’** பதினைந்தாவது இடத்தைப் பெற்றுள்ளது என்பது பெருமைப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும்.

மூலிகை விளக்கம்

மூலிகை என்பதற்கு விளக்கமாக **மருந்தாகப் பயன்படும் தாவரம் அல்லது தாவரத்தின் இலை, வேர் போன்ற பகுதி (medicinal plant or herb) (நர்மதாவின் தமிழ் அகராதி. ப. 756)** என்று நர்மதாவின் தமிழ் அகராதியும், **மருந்துப்பூடு, மருந்துவேர் மருந்தாக உபயோகிக்கும் செடி, கொடிகளின் வேர் (மதுரைத் தமிழ்ப் பேரகராதி. ப. 465)** என்று மதுரைத் தமிழ்ப் பேரகராதியும் விளக்கமளிக்கின்றன.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

கரிசாலை

வெள்ளை நிற மலர்களை உடையசெடி 'கரிசாலை' ஆகும். இது தரையோடு படர்ந்து வளர்வதுண்டு. ஈரமான நிலப்பகுதியில் தானே வளரக்கூடிய செடியாகும். கரிசலாங்கண்ணி, கரிப்பான், கையான், கையாந்தரை என்ற வேறுபெயர்கள் பல உள்ளன. இதன் தாவரவியல் பெயர் Eclipta prostrate என்பதாகும். தாவரக் குடும்பம் Asteraceae. நீலக் கரிசலாங்கண்ணி, மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி, சிவப்புக் கரிசலாங்கண்ணி, வெள்ளைக் கரிசலாங்கண்ணி போன்ற அனைத்து வகைகளின் இலை, வேர், செடி முழுமையும் மருந்தாகப் பயன்படும்.

வெண்புள்ளி நீக்கும் வெள்ளை கரிசலாங்கண்ணி
மஞ்சட்காமாலை போக்கும் மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி
(வள்ளலாரின் மூலிகை மருத்துவம். ப.23)

இளநரை ஏற்படாமல் தடுக்கும். கருமுடி காக்கும் என்ற மூலிகை மணி வாசப்படி கரிசாலையின் சிறப்பு வெளிப்படுகிறது. கரிசாலையின் சாற்றினை தினமும் உட்கொள்ள குடல் சுத்தமடையும். பித்தநீர் வெளியேறும். கல்லீரல் சுத்தமடைவதால் மற்ற சீரண உறுப்புகளாகிய மண்ணீரல், கணையம் போன்றவை நன்றாக இயங்கும். கரிசாலையைப் பயன்படுத்துவதால் நோய் தாக்காது. உடலைக் காக்கும் சஞ்சீவி மருந்தாகும்.

கடவுள் தந்த கரிசலாங்கண்ணி
உடலுக்கு வரமாகும் ஒரு நோயும் அணுகாது (ஆரோக்கிய அருளமுதம்.ப.20)

புரதம், கொழுப்பு, தாதுப்பொருள், மாவுப்பொருள், சக்தி, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு போன்ற சத்துக்களைத் தன்னகத்தே கொண்டு சிறப்பு பெற்றுள்ளது.

கற்றாழை

மூலிகைகளின் இளவரசியாக விளங்கக்கூடிய கற்றாழை கன்னி, குமரி, நீரி, குளிரி என்ற பல பெயர்களுடையது. இதன் தாவரவியல் பெயர் Alove vera என்பதாகும். தாவரக் குடும்பம் Liliaceae. சதைப்பற்றாகவும், விளிம்பில் முள் உள்ள மடல்களை உடையது கற்றாழை. கற்றாழையின் நடுவில் நீண்டு உயர்ந்து வளர்ந்த தண்டில் பூங்கொத்துக் காணப்படும். இதில் உள்ள தண்டு, பூ எல்லாம் மனித உடலுக்கு உதவும் வகையில் இயற்கை நமக்கு அளித்துள்ளது. கருங் கற்றாழை, பேய் கற்றாழை, சிறு கற்றாழை, செங்கற்றாழை, மலைக் கற்றாழை போன்ற பதினெட்டு வகைகளின் இலை, வேர், செடி முழுமையும் மருந்தாகப் பயன்படும்.

வற்றாக் குமரிதன்னை வற்றலென வுண்ணினுஞ்சீர்
முற்றாக் குமரியென மூளுமே – நற்றாக்குந்
திண்மையு மல்லாத் தெரிவையமே யானாலு
முண்மைமிகு நூறாமா யுள் (தேரையர் வெண்பா. ப.44)

என்னும் தேரையர் வெண்பாவின் வாயிலாக கற்றாழையினை உலர்த்தி பொடி செய்து உண்ணும்பொழுது இளமையாகவும், வலிமையுடனும் நூற்றாண்டு காலம் வாழலாம் என்னும் செய்தியினை அறிய முடிகின்றது.

வள்ளலாரும் அறிவியல் கருத்துக்களும்

மனித உடலில் ஏழுவகையான தாதுக்களின் மூலமாக ஆண், பெண் என்ற உயிர் இந்த உலகத்திற்கு அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது. எழுவகைத் தாதுக்களான இரசம், இரத்தம், தசை, கொழுப்பு, எலும்பு, நிணம், விந்துத்தாது என்பனவாம்.

- இரசத் தாதுவானது உடலுக்கும், உள்ளத்திற்கும் நிறைவைத் தருகிறது.
- இரத்தத் தாதுவானது உயிரைக் காக்கிறது.
- தசைத் தாதுவானது உடலைத் தாங்கி உடலுக்கு அசைவையும் பலத்தையும் கொடுக்கிறது.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

- கொழுப்புத் தாது உடலிலுள்ள தசைச் சந்துகளையும், எலும்புச் சந்துகளையும் அடைத்து நிரப்புகிறது.
- எலும்புத் தாது உடலை உயர்த்தி நிறுத்திக் காக்கின்றது.
- எலும்பிலுள்ள நிணம் தனது எலும்புத் துளைகளை நிரப்புகிறது.
- விந்துத் தாது வம்சத்தைப் பெருக்கத் துணை நிற்கின்றது

வெந்நீர்

நாம் தினந்தோறும் பயன்படுத்தும் குடிநீர் பற்றிக் குறிப்பிடுவதாகும். சாதாரணமாக நீரைப் பருகுவது உடலுக்கு கெடுதியாகும். நீர் மூன்று குணங்களை உடையது. பூதம், அமுதம், விடம் என்பதாகும். இவை மூன்றும் நீரில் ஒருங்கே இணைந்து காணப்படும். பூதநீர் - புத்தியை விருத்தி செய்யும். அமுத நீர் - உயிர் வாயுவை விருத்தி செய்யும். விடநீர் - அசுத்த நீர்களாக மாறும். இதனால் ‘வெந்நீரே சிறந்தது’ என்று வள்ளலார் அவர்கள் கீழ்க்கண்டவாறு குறிப்பிடுகிறார். **சுத்த சன்மார்க்கத்தில் தேகவிருத்தி செய்தல் வெந்நீராதலால், எக்காலத்தும் சுத்த ஜலம் சேர்க்கக் கூடாது. பச்சை ஜலத்தினிடத்தில் மூன்று குணமுண்டு. விஷஜலம், அமுதஜலம், பூத ஜலம். இந்த மூன்றும் ஒன்றாகவே இருக்கும். ஜலத்தின் மேல் பாகத்தில் விஷமாகிய சிலிர்ப்பும், அதனடியில் கொஞ்சம் சுடுகையுள்ள பூதமும், அதனடியில் விசேஷம் சுடுகையுள்ள அமுதமாக இருக்கும். ஐந்து இரண்டுமாகக் காய்ச்ச வேண்டும். (திருஅருட்பா, உரைநடைப்பகுதி. ப.252)**
ஆக்ஸிஜன் கலந்த நீரை 5ல் இரண்டு பங்காகக் காய்ச்ச வேண்டும். அதனால் நீரில் உள்ள விடம் நீங்குகிறது. அமுதபாகம் தங்குகிறது. இதனால் நீரில் மிக அதிகமான ஆக்ஸிஜன் என்னும் அமுதம் நிறைந்து இருப்பதாக வள்ளலார் கூறுகிறார்.

வள்ளலார் அவர்களின் ‘அறிவியல் கருத்துக்கள்’ பலவிதமான நூல்களிலும், மக்களிடையே பொதிந்து காணப்படுகின்றன. வள்ளலாரின் வரலாறு, கோட்பாடுகள் மற்றும் பயன்கள், உடல், உயிர், மன நலத்திற்கான உடற்பயிற்சி, சுவாசப்பயிற்சி, தியானப்பயிற்சி போன்றவற்றின் மூலமாகவும் இயற்கையின் மூலமாக மக்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய நோய்களின் தாக்கத்தை தடுக்க ‘சூரியக்குளியல்’ மிகவும் பயனள்ளதாக கருதப்படுகிறது. அறிவியல் கருத்துக்கள் மூலம் இந்த பூமியில் மனிதன் பிறக்கின்றான் என்ற ஏழுதாதுக்களின் மூலமும், வாழ்க்கையில் தினந்தோறும் பயன்படுத்தக்கூடிய தண்ணீர் பற்றியும், உலக மக்கள் அனைவரும் நூறாண்டு காலம் வாழ வேண்டும் என்றும் ‘வள்ளலார்’ அவர்கள் குறிப்பிடுகின்றார்.

துணைநூற் பட்டியல்

1. கந்தசாமி எம்.ஏ. 1988, “ஆரோக்கிய அருளமுதம்”, ஸ்ரீ மாப்பிள்ளை விநாயகர் பதிப்பகம், மதுரை.
2. சாந்தி மணிவாசகன், 2000, “வள்ளலாரின் மூலிகை மருத்துவம்” மருதம் பதிப்பகம், ஓரத்தநாடு.
3. பஞ்சநத தியாகசுந்தரம், 1998. இ.ப. “ஆன்மீகமும் அறிவியலும்”, கங்கை புத்தக நிலையம், சென்னை.
4. வள்ளலார், 1981, இ.ப. திருஅருட்பிரகாச உரைநடைப்பகுதி, இராமலிங்கர் பணிமன்றம், 31, போயசு தோட்டம், சென்னை.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

குறள் உணர்த்தும் மருத்துவநெறி

Medical Norm instructed by *Kural*

பெ. தவசி, முனைவர் பட்ட ஆய்வளார், நெறியாளர் **முனைவர் சு. ஈஸ்வரி,** உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, ஸ்ரீபராசக்தி மகளிர் கல்லூரி, தென்காசி மாவட்டம்.

Abstract

Kurals are the life's ethical treatise. They have golden thoughts and ideas. Brevity and wit are the chief importance of the Kurals. They also have medical thoughts and diagnostic methods. Hence, the paper deciphers the medical practices.

Keywords: Medical Norm, Kural.

முன்னுரை

சங்ககாலத்தை அடுத்துத் தோன்றிய நூல்களை சங்கம் மருவிய கால இலக்கியங்கள் என்றும், இவற்றைப் பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் என்றும் கூறப்படுகிறது. அடி அளவால் சிறிய பாடல்களை கொண்டது.

நாலடி நான்மணி நானாற்பது ஐந்திணைமுப்
பால்கடுகம் கோவை பழமொழி மாமூலம்
இன்னிலை காஞ்சியோடு ஏலததி என்பவே
கைந்நிலைய வாம்கீழ்க் கணக்கு (த.இ.வ. ப. 189)

சங்கம் மருவிய கால இலக்கியங்களில் பதினொரு நூல்கள் நீதிநெறிகளை போதிப்பதாக அமைந்துள்ளது. இக்காலத்தை நீதி நூல்களின் காலம் என்றும், அறநெறிக்காலம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. அவற்றில் திருக்குறளும் ஒன்று. திருக்குறளில் மருத்துவம் பற்றிய சிந்தனை, ஒழுக்கம், உடல்நலம் பேணல், அறம்செய்தல் என்ற கருத்துக்களை முன்வைக்கின்றன.

திருக்குறள்

எந்நாட்டினரும், எம்மொழியினரும், எக்காலத்திற்கும் பயன்படும் ஒரே நூல் திருக்குறள். உலகப் பொதுமறை என்று போற்றப்படுகின்றது. இதனை இயற்றியவர் திருவள்ளுவர் என்ற தெய்வப்புலவர் ஆவார். வஞ்சமில்லாத மனம் இருக்கவேண்டும். மக்களிடையே நிலவும் உயர்வு தாழ்வுகள் களைய வேண்டும். பிறப்பால் அனைவரும் சமம் என்பதை உணரவேண்டும். உழைப்மபின் மேல் உள்ள நம்பிக்கையால் ஊழையும் வெல்லமுடியும் என்று கூறுகிறார் வள்ளுவர். அறம், பொருள், இன்பம், நல்ல ஆரோக்கியமான நோயில்லாத வாழ்வு வாழும் பொருட்டு குறட்பாக்கள் நமக்கு அறிவுறுத்துகின்றது.

ஐம்பொறி அடக்கல்

ஒருவனுடைய மனம், சொல், செயல் மூன்றையும் அடக்கி நடப்பானானால் அவன் உயர்ந்த நிலையை அடைவான். அவ்வாறு இல்லாமல் மனத்தையும் செயலையும் கால்போன போக்கில் செலவிட்டான் எனில் அவன் இறுதியில் அனைவரும் வெறுத்து ஒதுக்கும் வண்ணம் இழிவான நிலைக்கு ஆளாவான். இதையே வள்ளுவர் ஆறறிவு படைத்த மனிதனைவிட, ஆமை மேலானது என்றும், ஆமை தனக்கு தேவைப்படும் போது தன் நான்கு கால்கள், தலை இவற்றை அடக்கி வாழும். அதேபோல் மனிதனும் தன் வாழ்நாள் முழுவதும் ஐம்பொறிகளையும் அடக்கி வாழ்நதான் எனில் அவன் இப்பிறவிகளில் போற்றத்தக்க வாழ்வை பெறுவான் என்கிறார். இதைத் தான்,

ஒருமையுள் ஆமைபோல் ஐந்துஅடக்கல் ஆற்றின்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

எழுமையும் ஏமாப்பு உடைத்து (குறள் 126)

மனிதனின் ஐம்புலன்களும் நல்ல எண்ணங்களையும், நல்ல செயல்களையும் மேற்கொண்டு நேர்வழியில் சென்று அடக்கத்தோடு வாழ்ந்தான் என்றால் அவனுக்கு பழிச்சொல் என்ற நோய் அணுகாமல் காக்கப்படுவான். அடக்கம் என்ற மருந்து அவனை விட்டு நீங்காமல் வாழும். ஐம்பொறிகளையும் அடக்கினால் நலமாக வாழலாம் என்ற சிந்தனை மேலோங்கி நிற்கும்.

அறிவு மருத்துவம்

அறிவியல் கல்வி, இலக்கியக் கல்வி என்று இருவகையாக கல்வி இடம்பெறுகின்றது. இவை இரண்டும் மனித உயிர்களுக்குக் கண்கள் போன்றவை ஆகும். இதையே வள்ளுவர்,

எண்என்ப ஏனை எழுத்துஎன்ப இவ்விரண்டும்
கண்என்ப வாழும் உயிர்க்கு (குறள் 392)

படித்தவர்களுக்கு எல்லா ஊரும் எல்லா நாடும் சொந்தமாகும். அதனால் அவர்கள் சாகும்வரை படிப்பு ஒன்றே அவர்களுக்கு உயிராக இருக்கும். அவர்கள் நீண்ட நாள் உயிர் வாழ்வதற்கு அறிவு எனும் மருந்து உயிரூட்டியாக இருந்து கொண்டே இருக்கும் என்பதை,

யாதானும் நாடாம்ஆல் ஊராம்ஆல் என்ஒருவன்
சாம்துணையும் கல்லாத வாறு (குறள் 397)

என்று வள்ளுவர் குறிப்பிடுகிறார்.

மாறுபாடு மருத்துவம்

இந்த உலகத்தில் வாழ்கின்ற மனிதர்கள் அனைவரும் தன்நிலையில் இருந்து மாறுபாடாலும் பிறரை வேறுபடுத்தி பார்க்காமலும், மாறுபாடு வேறுபாடு என்னும் துன்பத்தைத் தரும் நோயினை தன் எண்ணங்களில் இருந்து போக்கிவிட்டான் என்றால் அவனுக்கு குறைவு இல்லாத அழிவில்லாத புகழ் என்னும் மருந்து அவனைப் பாதுகாக்கும்.

உணவு பழக்கம்

தனி மனிதன் என்பவன் தன் வாழ்நாளில் முறையான உறக்கம், அளவான உணவு தன் துணையை விரும்பி வாழ்தல், இவை சரியான அளவில் செயல்படுத்தி நடைமுறையில் பின்பற்றி வாழ்ந்தான் எனில் அவனுக்கு உடல்நோய் என்பது அணுகாது. இந்த மூன்று செயல்பாடுகள் மிகுதியானாலும், குறைந்தாலும் நோய் என்பது அவனை வந்தடையும். இதற்கு அடிப்படையானது வாதம், பித்தம், சீதம் ஆகிய மூன்றும் என்கிறார் வள்ளுவர்.

மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று (குறள் 941)

என்ற குறட்பாவின் வழி காணமுடிகிறது.

உடல்நலம்

ஆன்மாவின் இருப்பிடமான உடம்பிற்கு மருந்து என்பது தேவையில்லாத ஒன்று. அதாவது நாம் உண்ணும் உணவு முறைகளையே சரியாகவும், ஆரோக்கியமானதாகவும் அவை உண்டபின் செரிமானம் ஆகும் காலம்வரை காத்திருந்து மறுநேர உணவு உண்ணவேண்டும். அதுவே நம் உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை சரியான பாதையில் வெளிப்படுத்தும். நாம் ஒரு வேளை உணவு உண்டபின் மறுவேளை உணவிற்காக காத்திருந்து உண்டால் எமன் என்ற துன்பமான நோய் நம்மை வந்து அடைய காலநேரம் எடுப்பான். எனவே வள்ளுவரும் இதைத்தான்,

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின் (குறள் 942)

என்ற இரண்டடியில் விளக்கமாகத் தந்துள்ளார்.

அளவான மருந்து

உணவை மருந்து என்று சொல்வார்கள் சித்தர்கள். மருந்துபோல உண்டால் எந்த விருந்தும் சிறக்கும் என்பது பழமொழி. அதேபோல் உணவு உண்பது முக்கியம் அல்ல. அவ்வுணவானது அளவோடு இருக்க வேண்டும். அமிர்தமானாலும் அளவோடு உண் என்பதை,

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

அற்றால் அளவுஅறிந்து உண்க அ..து உடம்பு
பெற்றான் நெடிது உய்க்கும் ஆறு (குறள் 943)

என்ற குறள்வழி அளவோடு உண்டால் நாம் நீண்டநாள் வாழலாம் என்ற உண்மையை அறியமுடிகின்றது.

தமக்கு தாமே மருத்துவன்

"பசித்த பின் உண்" என்பார்கள் பெரியவர்கள். இதைத்தான் வள்ளுவரும் நாம் உண்ட உணவு செரிப்பதற்கு காலம் எடுத்துக்கொள்ளும். அதன்பிறகே நம் உடம்பு ஏற்றுக்கொள்ளும். உடம்புக்குத் தீங்கில்லாத உணவை பசித்தபின் உண்ணவேண்டும் என்கிறார். நம்முடைய உடல் எதை ஏற்றுக்கொள்ளுமோ அவற்றை மட்டும் உண்ணவேண்டும்.

மருத்துவத்தின் நான்கு திறன்கள்

திருக்குறள் உரைக்கும்,

உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துழைச் செய்வான்என்று
அப்பாற் கூற்றே மருந்து (குறள் 950)

என்ற வழி மருத்துவம் என்பது நோயுற்றவன், மருத்துவன், மருந்து, உதவியாளன் என்னும் நான்கு வகை கூற்றால் மருத்துவம் அமைந்துள்ளது. நோயை உடையவன், நோயைப் போக்கும் மருத்துவன், நோயாளிக்கு அளிக்கும் மருந்து, அம்மருந்தை நோயாளிக்கு நேரம் தவறாமல் அளவோடு வழங்குபவன் என்ற நான்கு நிலைகளை மையமாக உடையது மருத்துவம். மேலும், மருத்துவத்திற்கு இன்றியமையாது விளங்கும் மருத்துவ உதவியாளரை உழைச்செல்வான் என்று கூறும் போது அப்போதே செவிலியர் பணி சிறப்பானதாக கருதப்பட்டு வந்திருப்பதை நம்மால் அறியமுடிகின்றது.

முடிவுரை

தமிழ் இலக்கியத்திற்கு மகுடமாக விளங்கும் திருக்குறளில் மருந்து என்னும் ஓர் அதிகாரம் அமைந்துள்ளது. ஆனால், ஒரு நோயை தீர்க்கும் மருந்து முறையை கூட அவர் குறிப்பிடவில்லை. இவர் பத்து குறள்களில் நோய் தோன்றும் வகையைப் பொதுவாகச் சொல்கிறார். மேலும் நோய் வராமல் தடுக்கும் உணவு நெறிமுறைகளை குறிப்பிடுவதோடு ஒரு மனிதனுக்கு நோய் வந்தால் மருந்துவர் என்னென்ன செய்ய வேண்டும் என்ற சிந்தனையை தூண்டும் வண்ணம் குறிப்பிட்டுள்ளார். ஆனால் இன்னநோய், இன்ன மருந்து என்று குறிப்பிடவில்லை. மருந்தின் தன்மைகள் அதன் தேவைகளை மட்டும் குறிப்பிட்டுள்ளார். மொத்தத்தில் வள்ளுவரின் நோக்கில் மருத்துவம் என்பது முக்காலதிற்கும் பொருந்தக்கூடியதாக அமைந்துள்ளது. மருத்துவத்தின் மூலமாக மனிதனின் ஞானத்தையும் உணர்த்தியது குறிப்பிடத் தக்கது. மேலும், மருத்துவம் என்பது நோயுற்றவன், மருத்துவன், மருந்து, மருத்துவ உதவியாளன் என்பதை **உற்றவன் தீர்ப்பான் (950)** என்ற குறள் மூலம் மருத்துவத்தின் சிறப்பைக் குறிப்பிடுகிறது என்பதை இதன்மூலம் அறியமுடிகின்றது.

துணை கொண்ட நூல்கள்

1. *திருக்குறள்*, நாமக்கல் கவிஞர் (உ.ஆ), சாரதா பதிப்பகம், சென்னை. 2014.
2. மாணிக்கம்.அ, *திருக்குறள்*, தென்றல் நிலையம், சிதம்பரம் - 608 001, முதற்பதிப்பு 1999.
3. சித்தர் பாடல்களில் நடப்பியல் - முனைவர் இரா. கலாவதி - காவ்யா வெளியீடு, சென்னை - முதற்பதிப்பு 2008.
4. வகைமைநோக்கில் தமிழ் இலக்கிய வரலாறு - முனைவர் பாக்ய மேரி.
5. தமிழ் இலக்கியத்தில் சித்த மருத்துவம் - டாக்டர் க. வேங்கடேசன்.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

இலக்கியத்தில் மருத்துவ மலர்கள்

Flowers with Medicinal Qualities in Literature

முனைவர் **த.கோ.தனேஷ்,** தமிழத்துறைத்தலைவர், சர்தார் ராஜா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, திருநெல்வேலி.

Abstract

In Tamilnadu, traditional medical practices use the flowers of the trees, plants and shrubs to cure many diseases. In fact, many flowers have astonishing medical properties. So, this article traces the related factors found in literature.

Keywords: Flowers, Medicinal qualities, Literature.

முன்னுரை

முன்னோர்கள் இயற்கையோடு இணைந்து நோய் தீர்க்கும் பூக்களை இனங்கண்டறிந்து அவற்றின் தன்மைகளையும், குணங்களையும் அனுபவப்பூர்வமாக நமக்கு விளக்கியுள்ளனர். முனித உடலில் உண்டாகும் நோயினை குணப்படுத்துவதில் மருத்துவகுணம் வாய்ந்த பூக்களும் இன்றியமையாதது. தமிழர்கள் குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல் ,பாலை என ஐவகை குலத்தையும் பிரித்து அவற்றிற்கு மலரையும் குறிப்பிட்டனர். மேலும் புறத்திணைகளாக வெட்சி, வஞ்சி, உழிஞை, தும்பை, வாகை, காஞ்சி, பாடாண் என ஏழு திணையாக பிரித்து அவற்றிற்கு மலரையும் குறிப்பிட்டனர். ஒவ்வொரு திணைக்கும் ஒவ்வொரு பூக்களை தமிழர்கள் போர்க்காலங்களில் சூடினர். இவ்வொன்றும் மருத்துவ குணமுடையவை ஆகும். இதனை இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

குறிஞ்சிப்பூ

மலையும் மலைச்சார்ந்த இடத்திற்கு குறிஞ்சி என்று பெயரிட இன்னொரு காரணமும் உண்டு. இக் குறிஞ்சிப்பூ என்பது ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை தோன்றி பன்னிரெண்டு ஆண்டுகள் வரை தொடர்ந்து காணப்படுகிறது. இம்மலர்களில் தேன் அதிகம் உண்டு'குறிஞ்சி மலா் சிறந்த சித்தமருத்துவமாகும். இத்தகையகுணம் கொண்ட மலர்வேறு இன்மையால் இம்மலர்களின் பெயரே இட்டு வந்துள்ளனர்.

முல்லைப்பூ

காடும் காடுசார்ந்த இடம் முல்லைநிலமாகும். முல்லை பூ வெண்மையாகவும் சிறந்தமணமுடையதாகவும் காணப்படும்.

முல்லைபூவினதுசெய்கைதனைச் சொல்வோம்
குறியாகும் மேகத்தைக் கொல்லும்நெறிவிட்டுத்
தீதாய் செவ்வாயுவைந் தீர்க்குமிருமற் போக்கும்
கோதாய் இதையறிந்துகொள்

இது வெள்ளைநோய் இருமல் வயிற்றுப் போக்கு குணமாக்கும். 'நீரடைப்பு குருதிப்போக்கு புண், கொப்புள எரிச்சல் ஆகியவை போக்கும். குறிஞ்சிப் பாட்டு முல்லையை "கல்லிவர்முல்லை" என்று அழைக்கின்றது.

மருதப்பூ

வயலும் வயல்சார்ந்த இடம் மருதம் ஆகும். மருதமரத்திற்கு பூ மருது என்று பெயர் இருந்து வந்ததாகவும், இதனை சங்ககால தமிழர் வழங்கி வந்தனர் எனவும் பி.எல். சாமி அவர்கள் கூறியுள்ளார். சங்க இலக்கியங்கள் செவ்வீம் மருந்தென்று குறிப்பிடுகின்றன.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

மருதப்பூ சிவப்பு நிறமுடையது என்றும் இதனால் அறிகிறோம். இதன் கஷாயத்தை தொண்டைவரை எடுத்துச் சென்று தொண்டைக் கட்டுங்கும் மேகப்புண் பால்வினை நோய்கள் போன்றவற்றையும் ஆற்றும் குணம் உள்ளது.

நெய்தல் பூ

நெய்தல்கடலும், கடல் சார்ந்த இடமும் ஆகும். நெய்தல் மலர் கருநீலநிறமுடையது. இதையே மணிப்பூ என்று இலக்கியம் கூறும். இதன் மணத்தால் வண்டினமே புடைசூளவரும். பெண்களின் கண்களுக்கு உவமையாக இதனைக் கூறுவர். இம்மலர் குளிர்ச்சியை தரும் தன்மை உடையது. உடலுக்கு உரமூட்டவல்லது வாதம் சம்பந்தமான நோய்கள் கல்லிரல் வீக்கம் ஆகியவற்றை குணமாக்கும் ஆற்றலுடையது.

பாலைப்பூ

குறிஞ்சி நிலத்திற்கும், முல்லைநிலத்திற்கும் இடைப்பட்ட வறட்சியான நிலப்பகுதியைப் பாலைநிலம் என்றும் அழைத்தனர். பாலைமரம் மஞ்சள் வண்ணப் பூக்களைப் பூக்கும் “பாலைறைகுடசம்”என்று வழங்கிவந்தனர். குறிஞ்சிப் பாட்டில் ‘வான் பூங் குடசம்’என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. கிரிமல்லிகை என்று இதைச் சூடாமணிநிகண்டு இப்பூவை பெண்கள் கூந்தலில் சூடியுள்ளனர் என்பதை

குரற்றலைக் கூந்தல் குடசும் பொருந்திச்
சிறுமலைச் சிலம்பிற் செங் கூதானமொடு
நறுமலர்க் குறிஞ்சிநாண்மல் வேய்ந்து (சிலம்பு.ஊர்.காதை 87-89)

இந்தப்பூ கண்களுக்கு குளிர்ச்சியையும் கண் தொடர்பான நோய்களையும் நீக்கவல்லது.

வெட்சிப்பூ

பகைவரது நாட்டின் மேல் போர் செய்யக் கருதி, தன் படைகளை அனுப்பி ஆநிரைகளை கவர்ந்துவரச் செய்வான் அரசன். அவனது ஆணையை மேற் கொண்டவீரர்கள் வெட்சிப்பூவைச் சூடிச்செல்வர். வேறுபூவைச் சூடாது வெட்சிப் பூவை சூடுவதற்கான காரணம் ஆநிரைகளை கவரும் போது வீரருக்கும் மீட்கும் வீரருக்கும் சண்டை உருவாகும் புண்பட்ட இடத்தில் வெட்சிப்பூவை வைத்தால் குருதியை அடக்குவதுடன் காயத்தால் ஏற்பட்ட புண்ணையும் ஆற்றும். அதுமட்டுமல்லாமல் நடைப் பயணத்தின் போது ஏற்படும் களைப்பைத் தடுக்கும் ‘வெட்சிப்பூ’ என்பது வேங்கை காந்தாள் மலரினைக் குறிக்கும்.

வஞ்சி

மண்ணாசையுடைய பகை வேந்தனைப் போர்புரிந்து அழித்தல் குருதி அவன் நாட்டின் மேற்படையெடுத்துச் செல்வது வஞ்சித திணையாகும். இவ்வாறு செல்லும் போது வஞ்சிப்பூவினைச் சூடிச் செல்வர். வஞ்சிப்பூவினைச் சூடிச் செல்வதற்குக் காரணம் யாதெனில் இது இடுப்புக்குஉறுதியைக் கொடுத்து தளைப்பையும் போக்கும் மருத்துவத் தன்மைகொண்டது. இதனாலேயே வஞ்சிப்பூவைச் சூடினர். வஞ்சிப்பூ என்பது பிடவமலர் மற்றும் தளவ மலரினைக் குறிக்கும்.

உழிஞைப்பூ

படையுடன் வந்த பகைவனின் அரணைச் சுற்றி வளைத்துக்கொள்ளுதலும் உள்ள இருந்த வேந்தன் இவ்வரண்மனை நெகிழவிடாது பாதுகாத்தலுமாகிய இயல்பியுடையது. உழிஞைத்திணை இப்போருக்குப் போவோர் உழிஞ்சைப் பூவைச் சூடவர். உழிஞ்சைப்பூ முட்டுகளில் ஏற்படும் வலியையும்,காயங்களையும் நீக்கிவிடும். உழிஞைமலர் என்பது சிறுபீளை, தாமரைமலரினை குறிக்கும்.

தும்பைப்பூ

இருபெரும் வேந்தரும் ஒருகளத்தில் போர்செய்தால் தும்பை எனப்படும். அப்போது இருபடைவீரர்களும் தும்பைப் பூவைச் சூடுவர். போரில் காயம்பட்டு மயங்கி கிடப்பவர் மூக்கில் இருதுள தும்பைப் பூவின் சாற்றைவிட்டால் மயக்கம் தெளிந்து எழும்புவர். தும்பை என்பது வெற்றிலையைக் குறிக்கும். தும்பைப்பூ எல்ல இடங்களிலும் காணக்கூடியது. இதன் பூக்கள்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 **Available at: www.ijtlls.com**

வெண்மை நிறத்தில் காணப்படும். மருத்துவகுணம் கொண்ட இப்பூக்களை 'பாதமலர்' என்றும் கூறுவர்.

வாகைப்பூ

பகைவேந்தனையும் அவனது படைகளையும் அழித்த அரசனும் மறவர்களும் வாகைப்பூவினைச் சூடவர். முல்லைப்பூ காம இன்பத்தை உருவாக்குவது போன்று வாகைப்பூ மயக்கமுறு மகிழ்ச்சியையும்,புண்களைக் குணமடையச் செய்யும் தன்மைஉடையது. மேகப் பிணிவராமல் தடுக்கும் குணமுடையது. வாகைப்பூ என்பது மராம்பூ ஆகும்.

காஞ்சிப்பூ

நிலையாமை பற்றிக் கூறுவது காஞ்சித் திணையாகும் **நில்லா உலகம் புல்லி நெறித்தே (தொல்.பொருள்.76)** என்கிறார் தொல்காப்பியர். காஞ்சிப்பூ என்பது பூவரசம்பூவினைக் குறிக்கும். இது காமஉணர்வுகள் வராமல் தடுப்பதுடன், வயிற்றுவலியையும் நீக்கும் தன்மையுடையது.

முடிவுரை

போருக்குச் செல்லும் வீரர்கள் குறிப்பிட்ட சில பூக்களை தேடிச் செல்கின்றனர். ஏன் வேறு பூக்களை அவர்கள் சூடவில்லை என்று நாம் ஆய்வு மேற்கொள்ளும் போது மருத்துவ குணம் கருதியே வீரர்கள் இப்பூக்களை சூடியுள்ளார்கள் என்பது தெளிவாகிறது. இயற்கையில் மலர் மலருகிறது. மணம் வீசுகிறது. மருத்துவ நலன் அளிக்கிறது மகத்தான நன்மையும் கொடுக்கின்றது மலர்கள் கவிஞருக்கும் அறிஞருக்கும், மாதருக்கும்,மாதேவருக்கும் மாத்திரம் பயன்படுகிறது என்று எண்ணவேண்டாம். மாந்தர்க்கு பிணிபோக்கும் வகையிலே பல்லோர்க்கும் இன்று பயன்பட்டு வருகிறார்.

துணைநூல்கள்

1. நோய் தீர்க்கும் பூக்கள்,கே. ஆறுமுகம், சென்னை – 17.
2. தமிழர் மருத்துவம், ஆல் பென்ஸ்நதானியேல், நாகர்கோவில் - 01.
3. சித்த மருத்துவச் சுருக்கம், உத்தமராயன், சென்னை - 05.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 **Available at: www.ijtlls.com**

திருக்குறளில் வள்ளுவர் நவிலும் மருத்துவச் சிந்தனைகள்

Medical Thoughts Expounded in *Thirukkural* by Valluvar

சு.தெய்வரத்தினா, உதவிப் பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, தொன் போஸ்கோ கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, தூத்துக்குடி-08.

Abstract

Valluvar is a great master of evincing truths. His work "Thirukkural" has been applauded as a universal ethical treatise. It has been an inspiration to lots of generations and culture all over the world. It deciphers many matters related to medicine. So, this paper elicits the medical thoughts evinced by Valluvar.

Keywords: Medical Thoughts, Thirukkural, Valluvar.

முன்னுரை

மனிதன் தன் வாழ்க்கைத் தேவைக்காக இயற்கையைச் சார்ந்து வாழ்கிறான். இயற்கை மக்களுக்கு உணவளித்து உதவியதோடு மட்டுமன்றி மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. ஆனால் நாம் கற்கபப்பசுவின் 'மடியை' அறுத்துண்டு வாழ்கிறோம். ஆகையால், மனிதனே உடலினால் ஏற்படும் நோயின் தாக்கத்திற்கும், அந்நோய் முற்றிலும் நீங்குவதற்கும் மனிதனே நீ உண்ணும் உணவனை முறைப்படி உண்ணுகின்றாயெனில், அவ்வுணவே உன் உடலுக்கான சிறந்த மருந்தாக விளங்குகின்றது. உடம்பினை அழியாது உயிரை உடலில் வைத்து இயங்கச் செய்யும் மருத்துவமுறையே வைத்தியம் என்றும், இயற்பண்புகளையும், வேதிப்பண்புகளையும் நன்கு ஆராய்ந்து மருந்துகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இம்மருந்துகளே பல வகையான நோய்ளை நிரந்தரமாகக் குணப்படுத்துகின்றன. எனவே திருவள்ளுப் பெருந்தகை, மனித உடலுக்கான சிறந்த மருத்துவமாக உணவினை உடலின் திறமறிந்து உண்டால், வேறு மருந்து உட்கொள்ளத் தேவையில்லை என்ற சிந்தனைகளின் வழி நவின்ற திறத்தினையே ஆய்வு நோக்கமாக எடுத்துள்ளேன்.

திருக்குறள் பகுப்பும், வள்ளுவப் பெருந்தகையின் சிறப்பும்

திருக்குறள் பால் என்னும் முப்பிரிவினையும் (அறம், பொருள், இன்பம்), இயல் எனும் 133 அதிகாரங்களையும், ஒவ்வொரு அதிகாரத்திற்கும் பத்து பத்து குறள்கள் எனும் அடிப்படையில் 1330 குறட்பாக்களைப் பெற்று திருவள்ளுவரால் படைத்தளிக்கப்பட்டுள்ளது. அத்தகைய திருக்குறளானது மதம், மொழி. இனம், சமயம் கடந்து யாவருக்கும் பொதுவாக அமைந்துள்ளதால் 'உலகப் பொதுமறை' என்ற சொல்லாடலுக்குள் சிறப்பிக்கப்படுகிறது. மனிதனை நெறிப்படுத்துதல் என்ற கண்ணோட்டத்தில் மனதிற்குச் சிறந்த வைத்தியனாகவும், உடலினைப் பேணுதலே சிறந்த மருத்துவம் என்பதனைக் கூறும் மருத்துவனாகவும் வள்ளுவப் பெருந்தகை விளங்குகின்றார். வள்ளுவப் பெருந்தகையை நாவலர், செந்நாப்புலவர், மாதானுபாங்கி என்ற சிறப்புப் பெயர்களால் அழைக்கப்படுகின்றார். உடலின் நோயானது வாதம், பித்தம், கபம் என்ற மூன்றும் உடல் செயல் இயக்கத்திற்கு முக்கியமானதாக விளங்குவதோடு, இம்மூன்றும் கூடினாலும், குறைந்தாலும் நோய் உண்டாகும் என்ற மருத்துவக் கருத்திற்கு இக்குறள் ஒன்றே போதும் சான்றாக,

மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று (குறள் 941)

திகழ்கின்ற இக்குறளில் சிந்தனைக் கருத்துக்களாக வள்ளுவர் நவின்றுள்ள திறம் பெருமைக்குரியதாக விளங்குகின்றது.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

வள்ளுவரின் மருத்துவச் சிந்தனைகள்

உலகப் பொதுமறையாம் திருக்குறளில் மனிதனை உள்ளத்தளவில் மட்டுமல்லாது, உடலளவில் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும் என்ற கருத்தாக்கமானது, 'நல்ல மருத்துவம் என்பது நோயை நீக்குவதன்று: நோயே வராமல் தடுப்பது' என்ற சிந்தனையே முதன்மையானதாகக் கொண்டு திகழ்கின்றது. இதனையே,

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின் (குறள் 942)

"ஒருவர் தான் முன்னுண்டது செரித்ததைக் குறிகளால் தெளிவாக அறிந்து அதன்பின் உண்ணுவானாயின் அவனுடம்பிற்கு மருந்தென்ற ஒன்றே தேவையில்லை" என்ற கருத்தானது மனிதமனம் சிந்திக்க வேண்டிய ஒன்றாகவும் திகழ்கின்றது. இதனையே,

சிக்கர் சிதடர் சிதலை போல் வாயுடையார்
துக்கர் துருநாள் தூக்குங்கால் - தொக்க
வருநோய்கள் முன்னாளில் தீர்த்தாரே இந்நாள்
ஒருநோயும் இன்றி வாழ்வார் (சிறுபஞ்ச. பா.75)

என்று சிறுபஞ்சமூலம் எனும் அறநூலும் குறிப்பிடுகின்றது. சிக்கர்-தலைநோயுடையோர் (Head Disease), சிதடர் - பித்துடையார் (Lunatic), சிதலை போல வாயுடையோர்-புண் (Throttle Ulcer), துருநாமர் - மூலநோயுடையார் (Piles), தொற்று நோய்கள்- (Communicable Disease) இந்நோயினால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு நல்ல அமைதியானதொரு சூழலை வகுத்திட வேண்டும் என்றும், இனிமையாகப் பேசி, நன்மருந்து கொடுத்து, நோய் பரவாமல் காத்தருள வேண்டும் என்றும், மருத்துவரீதியான சிந்தனையை வெளிப்படுத்தியுள்ளார் காரியாசான். பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்களுள் திரிக்கடுகம், ஏலாதி, சிறுபஞ்சமூலம், ஆசாரக்கோவை முதலியவை மக்களுக்குரிய மருத்துவத்திற்கான இலக்கிய நூலாகத் திகழாமல், உயிர்வாழ்வதற்குரிய வாழ்வாதாரமான கருத்தாக்கமாகவும், அக்காலப் புலவர்கள் மருத்துவர்களாக இருந்து உடல்நோயை, உள்ளநோயை நீக்குவதற்கு இலக்கியத்தையே மருத்துவம் சார்ந்த கருத்தாக்கமாகத் தந்துள்ள நோக்குச் சிறப்புக்குரியதாக அறஇலக்கியங்கள் விளங்குகின்றது. அனைத்து நோய்களின் பிறப்பிடம் தவறான உணவுப் பழக்கவழக்கமே என்ற கருத்தாக்கம் வள்ளுவப் பெருந்தகையின் சிந்தனையாக அமைந்துள்ளது. அன்று 'உணவே மருந்து' என்ற கொள்கையுடன் தமிழர்கள் இருந்தனர். ஏனெனில் ஒவ்வொருவர் வீட்டுச் சமையலறையில் உள்ள அஞ்சறைப் பெட்டி தான் மருத்துவரின் நோய் தீக்கும் மருந்தாக விளங்கி வருகின்றது. உடற்கூறு முதலியவற்றோடு மாறுகொள்ளாத வகையில் உணவை அதன் விருப்பத்திற்கு இடங்கொடுக்காது, வயிற்றில் இடமிருக்கும் அளவு குறைந்து உண்பானாயின்: அவன் உயிர்க்கு நோயினால், துன்பமுறுதல் இராது என்ற ஐயன் வள்ளுவனின் சிந்தனைச் சரங்கள் மனிதனை நீண்ட நாள் பிணியின்றி நீடுவாழ வழிவகை செய்யும் வகையில் அமைந்துள்ளது சிறப்பிற்குரியதாக விளங்குகின்றது. 'உண்டிச் சுருக்குதல் பண்டிக்கழகு' என்பது சொலவடையாக வழங்கிய விதம் சிந்தனைக்குரியதாக விளங்குகின்றது.

வாழ்க்கையை வாழப்பார் - அல்லது
வாழ்க்கையை வார்க்கப்பார்
சுடும் வரைக்கும் நெருப்பு
சுற்றும் வரைக்கும் பூமி
போராடும் வரைக்கம் மனிதன் - நீ மனிதன் (வைரமுத்து கவிதைகள் ப. 95)

எனும் கருத்தோட்டத்தில் வாழ்க்கையை இரசித்து வாழ்ந்தால் உன்னையும் சந்தோஷப்படுத்தும்; உன்னைச் சார்ந்தவர்களையும் சந்தோஷப்படுத்தும்; என்று கவிஞர் வைரமுத்து நல்கியுள்ளார். அதோடு அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டம். பிண்டத்தில் உள்ளதே

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

அண்டம் என்ற நிலையில் சித்தர்கள் உடல்நலம் பேணினால் தான் உள்ளநலம் பேணமுடியும் என்ற கருத்தினைத் திருமூலமா முனிவர்,

உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த் தேனே! (மூன்றாம் தந்திரம் பா.704)

உடலின் மீது மதிப்பு கொள்ளும் வகையில் நவின்றுள்ளார். வள்ளுவப் பெருந்தகை,

உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துழைச் செல்வானென்
றப்பானாற் கூற்றே மருந்து (குறள் 950)

எனும் குறள் வழி நோயுற்றவன், அந்நோயைத் தீர்ப்பவன், அவனுக்குக் கருவியாக மருந்து செய்பவன்; அம்மருந்தினைச் செலுத்துவோன் ஆகிய நால்வரும் ஒருமனதோடு கூடி ஒத்துழைத்தால் மட்டுமே நோய் நீங்கும் என்ற மருத்துவக் குறிப்பினையும், அதோடு உணவைக் கட்டுப்படுத்துதலே உண்மையான நோய்க் கட்டுப்பாடு எனும் வள்ளுவரின் பார்வையே உலகின் உன்னதமான மருத்துவப் பார்வையாகப் பதித்துள்ளார். ஒருவர் பசிநோயினால் பீடிக்கப்பட்டு இருந்தால், அவருக்கு வேண்டிய உணவினைத் தருதலும் நோய் நீக்கும் சிறந்த மருத்துவமாகும் என்பதனை மணிமேகலையில்,

மண்டினி ஞாலத்து வாழும் உயிர்க்கெல்லாம்
உண்டிக் கொடுத்தோர் உயிர்க் கொடுத்தோரே (மணி.பாத்திர.காதை பா.94,95)

சீத்தலை சாத்தனார் நவின்றுள்ள திறம் சிறப்பிற்குரியதாக விளங்குகின்றது.

அறத்தில் சிறந்தது பசித்தவர்க்கு உணவளிப்பது (திருக்குர்ஆன் வசனம் புகாரி 12)
என்ற கருத்தானது பசித்தோர்க்கு உணவளிப்பது சிறந்த பண்பாகத் திருக்குர்ஆனில் முகமது நபி அவர்களால் கூறப்பட்டுள்ளது. அறஇலக்கியங்கள், காப்பியங்கள், நாட்டார் இலக்கியங்கள், சமய இலக்கியங்கள் ஆகியவை மக்களை ஆராக்கியத்துடன் வாழ வகுக்கும் மருத்துவத்தைப் பகருவதாக அமைந்துள்ளது.

முடிவுரை

மனிதனின் அடிப்படை தேவையாக எவ்வாறு உணவு, உடை, இருப்பிடம் விளங்குகின்றதோ, அதேபோல உடல்நலம் அவசியமாகின்றது. உடல், மனம், அறிவு மூன்றும் பிணியுற்றால் மனிதனின் ஆயுள் குறையும். செரித்தப் பின் உணவு உண்பது; மாறுபாடற்ற உணவை உண்பது; நன்கு பசித்தப் பின் உண்பது; பசியின் அளவறிந்து உண்பது ஆகிய நான்கினையும் கடைப்பிடிப்பவனுக்கு நோய் பற்றிய கவலையில்லை என்பதனையும், வாதம், பித்தம், கபம் மூன்றும் மனிதவுடலில் நோய்க்கான தன்மையையும், நோய் தீர்வதற்கான திறமும் அறிந்து இருந்தால் அதுவே சிறந்த மருத்துவமாகும். நோயின்றி ஆரோக்கியமாக வாழ வள்ளுவரின் மருத்துவச் சிந்தனைகள் அனைத்தும் சிறப்பிற்குரியதாக விளங்குகின்றது.

துணைநூற் பட்டியல்

1. திருக்குறள் தமிழ் மரபுரை, மொழிஞாயிறு தேவநேயப்பாவணர்(உ.ஆ), ஸ்ரீஇந்து பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை - 600017. முதற்பதிப்பு-2000.
2. உரைநடைப்பூங்கா, முனைவர் இரா.காமராசு, அறிவுப் பதிப்பகம், சென்னை.
3. மணிமேகலை மூலமும் உரையும், பேராசிரியர் ஜெ.ஸ்ரீசந்திரன், வர்த்தமான் பதிப்பகம், சென்னை-17. மூன்றாம் பதிப்பு 2002.
4. வேதவரிகளும் தூதர் மொழிகளும், முனைவர் கே.வி. எஸ்ஹபீப் முஹம்மது இஸ்லாமிய நிறுவனம் டிரஸ்ட், சென்னை - 600012. முதற்பதிப்பு 1998.
5. இலக்கிய வாழ்வியல் நெறி, சோ.குருசாமி, தாமரை பப்ளிகேஷன்ஸ், சென்னை-600098, முதல்பதிப்பு 2009.

.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

உளசிகிச்சை அரங்காக "அக்கினிப்பெருமூச்சு" நாடகம்

The Drama "Agniperumoochi" as a Psychotherapeutic Stage

தேவநாயகம் தேவானந்த், முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், நெறியாளர் **ரி.ஜெய்சக்திவேல்,** இதழியல் மற்றும் தொடர்பியல் துறை, சென்னைப் பல்கலைக்கழகம், சென்னை.

Abstract

Dramas deal with the present issues in the society. They are the models to discuss with the public to disclose the subject matter to make a clear understanding by the public or readers. "Agniperumoochi" Drama is a evinces on the psychological treatment experiences and he will that makes it clear like a therapy. So, the paper unfolds the psychological element in the drama.

Keywords: Agniperumoochi, Drama, psychological treatment.

உள சிகிச்சையைப் பொறுத்தவரை அரங்கு முக்கிய பங்காற்றமுடிகிறது. இலங்கையின் வடபகுதியில் போருக்குப் பிந்தைய காலத்தில் உளப்பாதிப்புக்கு உள்ளானவர்களின் உளச்சிகிச்சைக்காக அரங்கு பயன்படுகிறது. அரங்க சிகிச்சை என்பது ஒரு தனித்துவமான அரங்க நடவடிக்கையாகும். உளசிகிச்சை அரங்கு என்பது உளவியல் மேம்பாட்டு நடவடிக்கைகளின் ஒரு வடிவமாகும்; மருத்துவமாகும். இலங்கையில் நடந்த உள்நாட்டு யுத்தத்தில் தமது கணவனை, மகனை இழந்து துன்பப்படும் பெண்கள் உளவியல் ரீதியாக பாதிப்புக்குள்ளாகியிருக்கிறார்கள். நாடக அரங்கச்செயற்பாடு என்பது பலரது மனதின் விருப்புக்குரியதாக, ரசனைக்குரியதாக இருந்தாலும், அது பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உளசிகிச்சையையும் அளிக்கிறது.

ஏனெனில் அது மனமாற்றம், நிகழ்காலத்தைப்புரிதல், மீறுதல் போன்ற செயற்பாடுகளால் குணப்படுத்துதல் பணியைச் செய்கின்றது. அதே நேரத்தில் பார்வையாளர்களின் சாட்சியாக, பிரதிநிதியாகவும் ஒரு வசீகரிக்கும் மற்றும் நகரும் செயல்திறனை உருவாக்குகிறது. இலங்கையில் போரினால் பாதிக்கப்பட்ட மண்டலத்தைச் சேர்ந்த பெண்களின் சமூகப் பிரச்சினைகளைத் தொடர்பு கொள்வதற்கும் அவர்களின் பிரச்சினைகளை வெளிப்படுத்துவதற்கும் நாடகங்கள் தயாரிக்கப்பட்டன. இது அரிஸ்டாட்டிலியன் களிவிரக்க (கதாசிஸ்) கோட்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

இலங்கையில் உள்நாட்டுப் போர் தீவிரமடைந்திருந்த 1995- 2000 ஆண்டு காலப்பகுதியில் பல ஆண்கள் வலிந்து காணாமலாக்கப்பட்டார்கள். இதனால் பெண்கள் தலைமை தாங்கும் குடும்பங்கள் உருவாகின. அவர்கள் உள சமூக பிரச்னைகளுக்கு ஆளானர்கள். இதனடிப்படையில் சமூக உளசிகிச்சைக்காக யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் 'அக்கினிப்பெருமூச்சு' என்ற நாடகத்தைத் தயாரித்து பல இடங்களில் மேடையேற்றுகிறார்கள். இந்த நாடகம் மிகவும் சோகமாகவும், உணர்ச்சிவசமாகவும் விடயத்தை வெளிப்படுத்தியது. இப்போதெல்லாம் நாடக சிகிச்சையின் நடைமுறை உளமருத்துவத் துறையின் ஒரு முக்கியமான பகுதியாக வளர்ச்சியடைகின்றது. நாடகத்தில் பங்கேற்பது மனஅழுத்தத்திற்கு உள்ளானோருக்கான சிகிச்சையாகவும் கருதப்படுகின்றது. முந்தைய நூற்றாண்டுகளில் பொழுதுபோக்கு துறையாக இருந்த நாடகம் தற்போது குணப்படுத்தும் திறன்களால் மருத்துவமாக நோக்கப்படுகின்றது. இது உள்ளடக்க ஆய்வு

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

சார்ந்தது. ‘அக்கினிப்பெருமூச்சு’ நாடக எழுத்துருவில், அந்த இலக்கியத்தில் காணப்படும் உளசிகிச்சைப் பண்புகள் ஆராயப்படுகின்றன. முடிவாக, இலங்கையில் போரினால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உளசிகிச்சையாகவும், மருத்துவமாகவும் அரங்கு செயற்படுகிறது.

அரங்கு அறிமுகம்

அரங்கு பல ஆழமான சமூகப் பிரச்சினைகளையும் அவற்றைப் பற்றிய சிந்தனை நீரோட்டங்களையும் கிளப்புகிறது. அரங்கு அழகாகவும் ஒரு விதத்தில் இதயங்களைத் தொடும் விதமாகவும் வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. அரங்கு, பிரச்சினைகளைப் பற்றி சிந்திக்கவும், அவை குறித்து தகுந்த நடவடிக்கை எடுக்கவும், எதிர்காலத்தைப் பற்றி கவனமாக சிந்திக்கவும் செய்கிறது. சமூக உணர்வு மற்றும் கலாச்சாரத்தைப் பாதுகாக்க நாடக நடவடிக்கைகள் அவசியம். அரங்கு சிக்கல்களைத் தொடர்புகொள்வதற்கான சிறந்த ஊடகம்.

நாடக அரங்க சிகிச்சை என்பது சிகிச்சையின் ஒரு அனுபவமிக்க மற்றும் ஆற்றல்மிக்க அணுகுமுறையாகும், இது பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் வாழ்க்கைக் கதைகளை கடந்து செல்லவும், புரிந்துணர்வைக் கண்டறியவும், தங்களை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளவும், மற்றும் களிவிரக்கத்தை (கதாசிஸை) அடையவும் ஒரு சூழலைக் கொண்டிருக்க அனுமதிக்கிறது. உண்மையில்,நாடக சிகிச்சையைத் தேடும் அனைத்து வாடிக்கையாளர்களுக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட கோளாறு அல்லது தொந்தரவு இல்லை என்று லாங்லி (2006) சுட்டிக்காட்டுகிறார். பாரம்பரிய அரங்கு முக்கியமாக ஒரு கற்பனையான, விளக்கக்காட்சி அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்துகிறது. நாடக சிகிச்சை அணுகுமுறைகள் வாடிக்கையாளர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் பொதுவான கருப்பொருள்களை வெளிப்படுத்த வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு நாடகத்தை உள்ளடக்கியது. இங்கு நாடகத்தை தயாரிக்கும் செயல்முறை தான் சிகிச்சையாகிறது. லாங்லி (2006) கூறுகையில், குணப்படுத்துவது என்பது ஒரு நிவாரணம், நடத்தை மாற்றம், இயலாமைக்கு ஏற்றது, யதார்த்தத்துடன் வருவது அல்லது தனிப்பட்ட வளர்ச்சியைக் குறிக்கும் என்கிறார்.

நாடக சிகிச்சை என்பது சுய மற்றும் சமூகப் பிரச்சினைகளை அடையாளம் காண்பது, அவற்றை நாடகமாக்குவது மற்றும் மேடையில் நிகழ்த்துவது, சமூகத்தை விழிப்புடன் உருவாக்குவதை குறிக்கிறது.எல்லா நாடக அரங்குகளுமே சிகிச்சையளிக்க முடியும், ஏனெனில் அவை உணர்வுகள், அணுகுமுறைகள் மற்றும் சிக்கல்களுக்கு நனவை அதிகரிக்கின்றன, நாடக சிகிச்சையானது மனப்பான்மை மற்றும் நடத்தைகளை சரிசெய்ய அல்லது மறுசீரமைக்க நாடகம் மற்றும் நாடக நுட்பங்களை பல வாழ்க்கை சவால்களை எதிர்கொள்ளவும் அறிவூட்டவும் எதிர்கொள்ளவும் பயன்படுத்துகிறது (லாங்லி, 2006). அரங்கில் பெரும்பாலும் ஒரு குறிப்பிட்ட தரமான இறுதி செயல்திறன் ஆற்றுகையை மையமாகக் கொண்டிருந்தாலும்,அதன் செயல்முறை அல்லது படிமுறை நாடக சிகிச்சை சார்ந்ததாகும், எனவே நாடகத் தயாரிப்பில் படிமுறை சொல்லும் அனுபவம் வலியுறுத்தப்படுகிறது, அங்குதான் சிகிச்சை கூறுகள் அதிகம் காணப்படுகின்றன (லாங்லி, 2006).

சாலி பெய்லி (2007)சிகிச்சைக்கான நாடகங்கள் உண்மைக் கதைகளுடன் தயாரிக்கப்பட்டன. ஒரு வகையில், பெரும்பாலானவை மிகவும் துன்பகரமானவை. அரிஸ்ரோட்டலின் களிவிரக்க மனநிலை சார்ந்தவை. இது சொந்த வாழ்க்கை பாத்திரங்களை வலுப்படுத்த உதவுகிறது லாங்லி (2006) கருத்துப்படி, வாடிக்கையாளர்கள் ஒரு உருவகத்தைக் கண்டுபிடித்து, அதை ஆராய்ந்து பின்னர் அவர்களின் அனுபவத்தை இணைப்பதன் மூலம் அவர்களின் வாழ்க்கை, உறவுகள் மற்றும் அவர்களைச் சுற்றியுள்ள பிரச்சினைகளை கருத்தில் கொள்ளலாம். உண்மையில். இது தனிப்பட்ட விழிப்புணர்வு நிலையை ஊக்குவிக்கிறது. இலங்கையின் வடபகுதியில் உரையாடலில் இருந்து மறைக்கப்பட்ட உண்மைகள், பேசத் தயங்கிய விடயங்கள் மற்றும் குறிப்பாக போருடன் தொடர்புடைய விடயங்களை நாடகங்களின் கருப்பொருளாகத் தேர்ந்தெடுத்து அவற்றை மக்களுக்கு நிகழ்ச்சிகளாக வழங்கினர்,நாடக சிகிச்சை அணுகுமுறையின் சாராம்சம்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

என்னவென்றால், எந்தவொரு நாடகத்தையும் அல்லது அரங்கையும் ஒரு நபர் வாழ்க்கை நெருக்கடியின் மூலம் பணியாற்றுவதா அல்லது தனிப்பட்ட வளர்ச்சியை எளிதாக்குவதா என்பதை மாற்றுவதற்கான ஒரு ஊடகமாகப் பயன்படுகிறது. (லாங்லி,2006).

ஆய்வு முறையியல்

உண்மையில், பலர் தங்களைப் பற்றியும், அவர்களின் வாழ்க்கை பற்றியும், அவர்களின் தனிப்பட்ட பிரச்சினைகள் பற்றியும் நன்கு புரிந்துகொள்ள விரும்புகிறார்கள். ஒரு நபர் தங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு கட்டத்தில் தங்கள் உணர்வுகளை அல்லது பிரச்சினைகளை மதிப்பிட விரும்புவது ஒரு சாதாரண விருப்பமாகும். நாடகம், அதன் “உருவக அடித்தளம்” காரணமாக, இந்த ஆய்வு நடைபெறுவதற்கு ஒரு சரியான படைப்பு ஊடகத்தை வழங்குகிறது (லாங்லி, 2006).

ஒரு செய்தியில் உள்ளடக்கத்தை வியாக்கியானம் செய்வதை உள்ளடக்கப் பகுப்பாய்வு என்று வரையறுக்கலாம். கோல் (1988) கருத்துப்படி, இது எழுதப்பட்ட, வாய்மொழி அல்லது காட்சி தொடர்பு செய்திகளை பகுப்பாய்வு செய்யும் முறை. எழுதப்பட்ட, வாய்மொழி அல்லது காட்சி தொடர்பியல் செய்திகளை ஒரு முறைமையில் பகுப்பாய்வு செய்வதை உள்ளடக்க ஆய்வு எனலாம். (கோல், 1988) உள்ளடக்க பகுப்பாய்வு என்பது பதிவுசெய்யப்பட்ட மனித தகவல் தாடர்புகளான, புத்தகங்கள், செய்தித்தாள், வீடியோக்கள், குறுஞ்செய்திகள், ட்வீட், பேஸ்புக் போன்றவற்றின் ஆய்வு ஆகும். தகவல்தொடர்பு துறையில் விஞ்ஞான ஆய்வாக உள்ளடக்க ஆய்வு இருப்பதால், உள்ளடக்க பகுப்பாய்வு என்பது உண்மையில் அர்த்தங்கள் பற்றிய ஆய்வு ஆகும். எளிமையான சொற்களில், உள்ளடக்க பகுப்பாய்வு என்பது என்ன சொல்லப்படுகிறது, எழுதப்பட்டது அல்லது பதிவு செய்யப்படுகிறது என்பதற்கான பகுப்பாய்வு ஆகும். அதாவது, “உரை தரவின் உள்ளடக்கத்தின் அகநிலை விளக்கத்திற்கான ஆராய்ச்சி முறை” (ஹெசீ ஃரூ, ஷானன், 2005) ஆகும். உள்ளடக்க பகுப்பாய்வு ஒரு எண்ணியல் ஆய்வு சார்ந்ததாகவே நோக்கப்பட்டு வந்தது. எண்ணியல் சார்ந்த ஆய்வில் காணப்படும் தெளிவின்மைகளை தெளிவாக்குவதற்கு பண்பியல் ஆய்வு முறையும் தேவையாக உள்ளது . இதனால் உள்ளடக ஆய்வு எண்ணியல் ஆய்வையும் பண்பியல் ஆய்வையையும் உள்ளடக்கியதாக உள்ளது.

இந்த ஆய்வு 2000ம் ஆண்டு இலங்கையின் வடபகுதியில் யுத்தம் தீவிரமாக நடைபெற்றுக்கொண்டிருந்த காலகட்டத்தில் பல்கலைக்கழக மாணவர்களால் வலிந்து காணாமல் ஆக்கப்பட்டோரின் குடும்பங்களின் துயரங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட அக்கினிப் பெருமூச்சு நாடகத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு உளசிகிச்சை மருத்துவமாக அரங்கச் செயற்பாடு எவ்வாறு செயற்படுத்தப்படுகிறது என்பது உள்ளடக்கப் பகுப்பாய்வின் அடிப்படையில் நோக்கப்படுகிறது. அக்கினிப்பெருமூச்சு நாடக எழுத்துரு 2000ம் ஆண்டு எழுதப்பட்டு 2008ம் ஆண்டு செயல் தறன் அரங்க இயக்கத்தால் நூலாக வெளியிடப்பட்டது. இந்த ஆய்வு‘அக்கினிப்பெருமூச்சு’ நாடகம் எழுத்துருவை அடிப்படையாகக் கொண்டுடது,எவ்வாறு உளச்சிகிச்சை அரங்காக காணப்படுகின்றது என்பது ஆராயப்படுகின்றது.

பகுப்பாய்வு

நாடக சிகிச்சையின் அடிப்படை என்பது மனநலம், அறிவாற்றல் மற்றும் வளர்ச்சிக் கோளாறுகள் மற்றும் மன அழுத்தம், உணர்ச்சித் தொந்தரவு அல்லது இயலாமை போன்ற காலங்களில் சாதாரணமாகச் செல்லும் நபர்களுக்கு உதவி தேவைப்படும் நபர்களுக்கு உதவும் என்று நம்பப்படுகிறது (லாங்லி, 2006).

அக்கினிப் பெருமூச்சு நாடகம் இளம் மனைவியினதும் தாயினதும் துயரை பிரதானமாகப் பேசுகிறது. இதற்காக இரண்டு கதைகள்பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

1. உண்மைக் கதை: கடலுக்குச் மீன்பிடிக்கச் சென்ற கணவன் வீடு வந்து சேரவில்லை, அவனைக் காணாது தவிக்கும் இருப்பத்தியிரண்டு வயது இளம் பெண்ணின் கதை

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 **Available at: www.ijtlls.com**

2. ஐதீகக் கதை : மகன் உயிரை பறித்துச் செல்லும் ஜெமனை துரத்தும் தாயின் கதை. தமிழர் பண்பாட்டில் காணப்பட ஜெமனைத் தேடும் மனைவியின் கதையைப் போன்றது.

'அக்கினிப் பெருமூச்சு'' நாடகம் அந்தக்காலகட்டத்தில் வடஇலங்கையில் காணப்பட்ட இராணுவக் கெடுபிடி சூழல் காரணமாக உட்கிடையாகவே தமிழர் வாழ்வு பற்றிப் பேசியது,சட்டத்தின் பிடிக்குள் சிக்கிவிடாமல் குறியீடுகளாக பலவற்றை சொல்கிறது. உள்ளுறைபொருளாக ஆழமான மனவடுவைப்பற்றி நாடகம் பேசுகிறது. அன்றைய இராணுவச் சூழ்நிலைக்குள் வாழ்ந்த மக்கள் அந்தக் குறியீடுகளை இலகுவாக புரிந்து கொண்டு தம்மை நாடகத்தோடு நெருக்கமான உறவைக்கொண்டுவந்தார்கள் இதனால் அவர்கள் மனஆறுதல் அடைந்திருக்கிறார்கள். ஆழ்ந்த உணர்வுகளின் வெளியீடு முதலில் புலன்களையும் ஆன்மாவையும் சுத்திகரிக்கும் பொருளைக் கொண்டிருந்தது. பரிதாபம் மற்றும் பயங்கரவாதத்தின் உணர்ச்சிகளைத் தூண்டும் மோசமான பங்கேற்பு மற்றும் அவநம்பிக்கையை இடைநிறுத்துவதன் கலவையாகும். (ஜோன்ஸ், 2007)

'செய்து காட்டல் பண்பு' இந்த நாடகத்தில் அதிகம் உண்டு. சமூகத்தின் நலனுக்காக உயிரைக் கொடுக்க முன்வந்த போராளிகள், இராணுவ நடவடிக்கையால் பாதிக்கப்பட்ட மாந்தர்கள், போரை விரும்புவோர், அட்டூழியம் புரிவோர், சுயநலம் மிக்க கற்றோர் என்ற பலதரப்பினர் பற்றிய எமது எண்ணத்தை 'செய்து காட்டல் வெளிப்பாடு' மூலம் வெளிப்படுத்த நாடகம் முற்படுகிறது. இது ஒருவகையில் சமூக மனிதர்கள் பற்றிய விமர்சனமாகும். பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நலிவுற்றவர்களாக தமது விமர்சனங்களை தெரிவிக்கமுடியாது அதனை மனதிற்குள் புதைத்து வைத்திருப்பார்கள் தமது விமர்சனங்களை பொதுவெளியில் நாடகம் தெரிவிக்கும் போது ஒருமித்த உணர்வு ஏற்பட்டு மன ஆறுதல் ஏற்படுகின்றது. இந்தப் பாத்திரங்களுக்கிடையிலான முரணே நாடகம். அவ்வாறே வாழ்க்கையலும் எற்படுகின்றது.

அக்கினிப் பெருமூச்சு நாடகம் நான்கு பிரதான பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது. பாத்திரங்களை ஒருவர் பார்வையாளர்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வைப்பர். அறிமுகம் பாத்திரங்கள் தொடர்பான விமர்சனங்களை உள்ளடக்கியதாகவும் அமையும். இதேவேளை பாத்திரங்கள் பேசுவதனூடாகவும் தாம் யார் என்பதை பார்வையாளர்களுக்கு உணர்த்தி நிற்பர். இத்தோடு அறிமுகத்தில் பாத்திரங்களும் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புபடுவதும் முரண்படுவதும் கூட அறிமுகத்தில் நடக்கும். இந்த அறிமுகப்பகுதி 10 நிமிட நேரம் நடைபெறும். மேடையின் முன் திரை மூடியிருக்க திரைக்கு முன் உள்ள பகுதியில் பாத்திரங்கள் அறிமுகம் நிகழும். சமாதானப் போர் என்ற கோஷத்தை முன்வைத்து நடத்தப்பட்ட கைதுகள், சித்திரவதைகள், காணாமற் போதல் பற்றி இதில் பேசப்படுகின்றது. யாழ்ப்பாணத்தில் அந்தக் காலங்களில் மக்கள் தமது சொந்த இடங்களில் மீளக் குடியேறிக் கொண்டிருந்தார்கள். மீளக் கடியேறுவதற்காக வீடுகளை துப்புரவு செய்யும் போது தங்கள் வளவுகளுக்குள் புதைகுழிகள் இருப்பதை இனங்காண்பார்கள். இதனை உணர்த்துவதாக எம்மைச் சுற்றி எங்கும் புதைகுழிகள் என்பதை உணர்த்துவதாக மேடையெங்கும் புதைகுழிகள் காணப்படும் அவற்றில் நடுவில் சிறிய வீடு ஒன்றும் இதில் வெளிப்படுத்தப்படும் கூடு சிதைந்த ஊரும். தனியன்களான மனிதர்களும் இராணுவ ஆட்சியில் அவதிப்படுவதை நினைவுறுத்துவதாக இப்பகுதி அமையும். நாடகம் உணர்ச்சிவெளிப்பாட்டுக்கான களமாக அமைந்திருப்பதையும் காணலாம். இதற்காக இசையும் இசைப்பால்களும் பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. இது பார்ப்பவர் மனங்களில் அரிஸ்ரோட்டில் விபரிக்கும் களிவிரக்கத்தை (கதாஸிஸ்) உருவாக்குகிறது.

அக்கினிப்பெருமூச்சு நாடகத்தில் முதலில், 1. பாத்திரங்கள் தம் பண்புகளோடு அறிமுகமாகி தமக்கிடையில் உறவு கொள்ளுதல். 2. இராணுவத்தினரின் அட்டூழியம். நாற்காலியை காப்பதற்காக தப்பித்துக் கொள்ளுதல், கோயில் வேண்டுதல்கள், குங்குமப் பொட்டை போடுவதா? அழிப்பதா? தாலியைக் கழற்றுவதா? அணிவதா? என்ற மனப்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

போராட்டங்கள் பற்றி இப்பகுதியில் உணர்ச்சியோடு பேசப்படுகின்றது. அதே போன்று மற்றைய கதையில் தன் பிள்ளையைக் கொண்டு செல்லும் ஜெமனைதாய் துரத்திச் செல்கிறாள். ஜெமன் இருக்குமிடத்தை சென்றடைவதற்காக பலரின் உதவியை நாடுகிறாள். அவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் உதவி செய்வதாகக் கூறி இவளிடம் இருந்து பலவற்றை பறித்துக் கொண்டு ஒன்றுமற்ற 'வெறுமையில்' அவளை விடுகின்றனர். தன் பிள்ளையைக் காப்பாற்றுவதற்காக தன் அணைப்பைக் கொடுக்கிறாள், தன் உடலைக் கொடுக்கிறாள். தன் கண்களைக் கொடுக்கிறாள்.இறுதியில்,தாயின் நினைவில் புதைந்து கிடக்கும் தன் குழந்தை புதைகுழி வெடித்து எழுந்து வருவதான நினைவுக் காட்சிகளும் இதில் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. நாடகம் தன் உணர்வையும் பொருளையும் வெளிப்படுத்த இசைப்பாடல்களையும், படிமங்களையும் அதிகம் பயன்படுத்திக் கொண்டுள்ளது. நடிப்பும், வார்த்தைகளும் நடனக்கோலங்களும் காட்சிகளும் பொருள் வெளிப்பாட்டுக்கு செழுமை சேர்த்துள்ளன.அழுகை, கோபம், ஏக்கம், தவிப்பு, எரிச்சல் போன்ற உணர்வுகள் மேலெழுகின்றன. மொத்தத்தில் அவலச்சுவை மேலோங்கி நிற்கும் சாதாரண வாழ்வில் காணப்படும் பல தனித்தனி கதை மாந்தர்களை உள்ளடங்கியதான ஒரு 'பொதுப் பாத்திர வெளிப்பாடு'' இங்கு காணப்படும் வகை மாதிரிப் பாத்திர வெளிப்பாடாகவும் இதனைக் கருதலாம். 'அக்கினிப் பெருமூச்சு'' நாடகத்தில் மனதில் எழுந்த எண்ணங்களும் படிமங்களும் குறியீடுகளாகவே அதிகம் காட்சியாகின்றன. படிமங்கள் குறியீடுகள் நாடகப்பாங்கான அசைவுகள், இசை, நடனம் அனைத்தும் பிசைந்து ஒரு அவல உணர்வை பார்வையாளரிடம்ஏற்படுத்துகின்றது. நாடகத்தை பார்த்த பலர் அழுதார்கள், வருந்தினார்கள், தங்கள் தலை பாரமாக உள்ளதாக பாதிக்கப்பட்டோருக்கு உதவி செய்ய முன்வந்தார்கள்.

தம் உறவுகளை இராணுவத்தினர் கைது செய்து மறைத்து வைத்திருக்கிறார்கள் அவர்கள் உயிரோடு இருக்கிறார்கள், அவர்களை விடுவிக்க வேண்டும் என்பதே பாதிக்கப்பட்டவர்களின் கோரிக்கையாகும். இலங்கை வடபகுதியில் எங்கெல்லாம் புதைகுழிகள் தோண்டபபடும் போதும் அங்கு நின்றார்கள். தங்கள் சொந்தங்கள் கொல்லப்பட்டு விட்டார்கள் என்ற எண்ணமும் உயிருடன் இருக்கிறார்கள் என்ற எண்ணமும் அவர்களது மனதிற்குள் கிடந்து போராடி அலைக்கழித்தலைப் பார்க்க முடிந்தது.இதனால் உளச்சிக்கலுக்கு அதிகமான பெண்கள் அக்கப்பட்டிருந்தார்கள். தமது கணவன் காணாமல் போனதால் தமது குடும்பங்களை பெண்களே தலைமைதாங்கும் நிலைமை காணப்படுகின்றது. தன் பிள்ளையை இராணுவத்தினர் விடுவிக்கவேண்டும் என்று போராடுகிறார்கள்.காணாமற் போனவர்கள் இருக்கிறார்கள் ன்ற நம்பிக்கையும் இறந்து விட்டார்கள் என்ற எண்ணமும் இந்த 'இருமை'' நிலை சிலரை சித்தப்பிரமை பிடித்தவர்களாக ஆக்கியிருந்தது. நினைவிலும் கனவிலும் தம் சொந்தம் வந்து போவதை எல்லோரும் உணர்ந்தார்கள். கோயில்களில் தம்மை வருத்தி வேண்டுதல்கள் செய்தார்கள். ஜோதிடர்களின் பிணிதீர்கரும் ஆலோசனைக்கேற்ப உடல் பொருள் ஆவி அனைத்தையும் செலவிட்டார்கள். இளம் மனைவிகள் தங்கள் கணவன் காணாமல் போனதால் மிகுந்த சிரமத்தை எதிர்நோக்கினார்கள். குங்குமப் பொட்டு வைப்பதற்கும், கலர் சேலை உடுப்பதற்கும் முழுவியளத்திற்கு நிற்பதற்கும் சிரமப்பட்டார்கள். அயலவர்கள் 'வார்த்தைகள்'' அவர்களை பெரிதும் இம்சித்தன. பல பெண்கள் தம் கணவன் காணாமல் போன போது தம் குழந்தையை வயிற்றில் சுமந்திருந்தார்கள். அன்று வயிற்றில் இருந்த பிள்ளைக்கு இன்று இளைஞனாக நிக்கிறான். ஆனால், தந்தை முகம் அதற்குத் தெரியாது. தந்தை இல்லாத் துயரை அந்தக் குழந்தை அனுபவிக்கிறது. சில இளம் மனைவியர் தம் வயது முதிர்ந்த பெற்றோரையும், கணவனின் வயது முதிர்ந்த பெற்றோரையும் பிள்ளையையும் பராமரிப்பதை காணமுடிந்தது.

தன் விருப்பத்திற்கு மனம் விட்டு அழ முடியாமல் இருப்பதாக அப்பெண்கள் சொன்னார்கள். இந்தத் துயர்கள் நாடகத்தில் வெளிப்பட்டன. இவர்களின் துயரை உணர்ந்து

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

ஆதரவு தெரிவிப்பார் இல்லை. இதனால் நாடகம் மூலம் இதுவிடயம் தொடர்பான விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட்டு ஒரு கூட்டு ஆதரவு பாதிகக்ப்பட்டவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது. மனஆழத்தங்களை விடுவிப்பதற்கு மனப்பாரங்களை விடுவிப்பதற்கான ஒரு கருவியாக சிகிச்சைமுறையாக அக்கினிப்பெரு மூச்சு நாடகம் காணப்படுகின்றது.

நூற்பட்டியல்கள்

1. Cole, C. D. (2006). A content analysis by political cultures and values of state compliance documents for the federal legislation, No Child Left Behind.
2. Bailey, S. (2007). Drama therapy. Interactive and improvisational drama: Varieties of applied theatre and performance, 164-173.
3. Hsieh, H. F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. Qualitative health research, 15(9), 1277-1288.
4. Langley, D. (2006). An introduction to dramatherapy. Sage.
5. Jones, K. S. (2007). Automatic summarising: The state of the art. Information Processing & Management, 43 (6), 1449-1481.
6. Shanmugalingam.M(1997), Annai Itta Thee, National Association for Art & literature
7. Thevananth, T.(2016), Nallur Drama Festival 2015,Active Theatre Movement, Jaffna.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

அற இலக்கியங்களில் மருத்துவம்

Medical Treatment in Ethical Literature

க.தேவி, முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், தமிழ்த்துறை, மாநிலக்கல்லூரி, சென்னை-5.

Abstract

In Ethical Literatures of Tamil, medical treatment is one of the most important matters. They evince the core values of medicine in Tamil folk medicine. They are mostly herbs, shrubs and natural products created by nature. Hence, the article finds such matters from the chosen works.

Keywords: Medical Treatment, Ethical Literature.

சங்கநூல்கள் பெரும்பாலும் காதலைப் பற்றியும் அரசியலைப் பற்றியுமே வலியுறுத்திக் கூறுகின்றன. இவ்விரண்டுப் பொருள்களைக் கூறும் பாடல்களிலும், நூல்களிலும் அறநெறியைப் பற்றிய செய்திகள் ஆங்காங்கே கலந்து காணப்படுகின்றன. நல்லொழுக்கத்தை வலியுறுத்தும் நீதி மொழிகளும் அமைந்துள்ளன. நமக்குக் கிடைத்தவரை ஒழுக்கத்தைப் பற்றித் தனித்தனியாக எழுதப்பட்ட நூல்கள் பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்களின் தொகுதியிலே தான் காணப்படுகின்றன. பதினெண்கீழ்க்கணக்கில் உள்ள பதினெட்டு நூல்களிலே நீதிநூல்கள் பதினொன்று என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் பிறந்து சில நூற்றாண்டுகள் வரையிலும் தமிழகத்தில் புதிய நீதிநூல்கள் தனியாக எழுதப்படவில்லை; தொகுக்கப்படவில்லை. பின்னர் தோன்றிய அற நூல்களுக்கு எல்லாம் வழிகாட்டியாகத் திகழ்ந்தவை இவை. வெற்றிவேற்கை, நீதிநெறி விளக்கம், நன்னெறி, உலகநீதி போன்ற நூல்களும், இதன் பின்னர் எழுந்த சதகநூல்களான அறப்பளீசுர சதகம், குமரேச சதகம், தண்டலையார் சதகம் முதலிய நூல்களும் அறக்கருத்துகளை வலியுறுத்துகின்றன. இடைக்காலத்தில் தோன்றிய புராணங்கள், அந்தாதிகள், கலம்பகங்கள், பிள்ளைத்தமிழ் நூல்கள் போன்றவற்றிலும் பக்தியும், ஒழுக்கமும் நிறைந்து காணப்படுகின்றன. பதினெண் கீழ்ககணக்கு நூல்களில் கூறப்படும் அறங்கள் நெடுங்காலமாகத் தமிழ் மக்களால் போற்றப்பட்டு வருகின்றன. ஆகையால் அவைகள் தமிழர்களால் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்ட அறங்கள் என்றுதான் கொள்ளவேண்டும். எனவே இத்தகைய அறங்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் பதினெண் கீழக்கணக்கிலுள்ள அறநூல்கள் சிலவற்றில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள மருத்துவம் குறித்த செய்திகளைக் காண்போம்.

ஏலாதி

ஏலாதி நூலின் ஆசிரியர் கணிமேதாவியார், சிறப்புப் பாயிரம், கடவுள் வாழ்த்து வெண்பாக்கள் இரண்டுமாக 82 வெண்பாக்களை உடையது. ஏலாதியின் பாடல்கள் செய்திகளையும், சொற்களையும் எண்ணி எண்ணி எடுத்துக் கோத்திருப்பது போலவே காணப்படும். ஒவ்வொரு வெண்பாவிலும் ஆறு செய்திகளைச் கூறுகின்ற இலக்கியம் இன்றைய காலகட்டத்தில் மனிதன் தன் உடலைத் திடமாக வைத்துக்கொள்ளவும் சில நோய்கள் வராமல் தடுப்பதற்கும் வந்த நோய்களைப் போக்குவதற்குமான சிறந்த வழிகளில் ஒன்றாக உடற்பயிற்சியினைத் தேர்வு செய்கிறான். இதன் முக்கியத்துவத்தை அன்றே உணர்ந்த ஆசிரியர்கள் இலக்கியங்களில் சுட்டிக்காட்டியுள்ளனர். மக்கள் அனைவரும் திடமாக வாழவேண்டும் அதற்கு உடற்பயிற்சி உரம் அளிக்கும், உரம் உள்ளவர்கள் நோயின்றி வாழலாம் என்பதை

எடுத்தன் முடக்க னிமிர்த்த னிலையே
படுத்தலோ டாடல் பகரின் - அடுத்துயிர்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

ஆறு தொழிலென் றறைந்தா ருயர்ந்தவர்
வேறு தொழிலாய் விரித்து (ஏலாதி 69)

எனும் பாடல் விளக்குகிறது. கையை ஊன்றி உடம்பை மேலே தூக்குவதாகிய தண்டால், கைகால்களை முடக்கியிருத்தலாகிய ஆசனம், நிமிர்ந்து நிற்றல், தலைகீழாக நிற்றல், படுத்துச் செய்யும் பயிற்சி, குதித்தல் போன்ற உடற்பயிற்சிகள் பெரியோர்கள் உடம்பில் உயிர் அமைதியோடு வாழ்வதற்கான தொழில் என்கிறார்.

நாலடியார் சுட்டும் தொழுநோய்

“ஆலும் வேலும் பல்லுக்கு உறுதி, நூலும் இரண்டும் சொல்லுக்கு உறுதி” இப்பழமொழி குறளின் சிறப்பையும் நாலடியாரின் பெருமையையும் காட்டும். நூறு வெண்பாக்களால் அமைந்த இந்நூலை இயற்றியவர் சமணமுனிவர்கள் ஆவர். பல ஆசிரியர்கள் பாடிய பாடல்களின் தொகுப்பு இந்நூல். தீவினை செய்தவர்கள் தாம் செய்த தீவினைகளின் பயனை மீண்டும் பிறந்து அனுபவிப்பார்கள் என்பதை

அக்கேபோல் அங்கை ஒழிய விரலழுகித்
துக்கத் தொழுநோய் எழுபவே – அக்கால்
அலவனைக் காதலித்துக் கால்முரித்துத் தின்ற
பழவினை வந்தடைந்தக் கால் (நாலடியார் 123)

என்ற பாடல் வரிகள் நமக்கு உணர்த்துகின்றன. சங்குமணி போன்ற வெள்ளையான எலும்புகள் உள்ளங்கை மாத்திரம் இருக்க, ஏனைய விரல்கள் எல்லாம் அழுகித் துன்பத்தைத் தரும் தொழுநோயால் வருந்துவர். முன்பிறப்பிலே நண்டைக் காதலித்து அதன் காலை முரித்துத்தின்ற பழவினையின் கொடுமை வந்ததால் இவ்வாறு துன்புறுவர் என்று தீவினையின் பயனைக் கூறினாலும், இந்நூலில் கூறப்படும் இவ்வறமானது அனைவருக்கும் பொதுவானதாகும்.

சிறுபஞ்சமூலத்தில் மருத்துவ அறம்

நூலின் ஆசிரியர் காரியாசன் கடவுள் வாழ்த்துப் பாடல், பாயிரப் பாடல் என இரண்டு வெண்பாக்களையும் சேர்த்து 99 வெண்பாக்களை உடையது. (97+2=99). இந்நூலில் உள்ள பாடல்கள் சில மருத்துவத்துடன் தொடர்புடைய நோய்களையும் அதனை விலக்கியவர்கள் பெறும் சிறப்பினையும் நமக்கு எடுத்து இயம்புகின்றன.

சிக்கர் சிதடர் சிதலைப்போல் வாயுடையார்
துக்கர் துருநாமர் தூக்குங்காற் - றொக்க
வருநோய்கள் முன்னாளிற் றீந்தாரே யிந்நா
ளொருநோயு மின்றிவாழ் வார் (சிறுபஞ்சமூலம் 76)

முன்பிறப்பிலே மற்றவர்களுடைய தலைநோய், வைத்தியம், வாய்ப்புற்று, கயநோய், மூலநோய் இவைகளைத் தீர்த்தவர்களே இப்பிறப்பில் நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வார்கள் என்ற அறத்தைக் கூறுவதன் மூலம் இந்நோய்க்கான மருத்துவமுறைகள் அக்காலத்தில் இருந்தன என்பதை இப்பிறப்பில் நோயற்ற வாழ்வு வாழ்பவர்கள் மூலம் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. மேலும் வயிற்றுள் கருவிழியாமைக் காத்தலும், கருப்பஞ் சிதைந்தாற் பிறர்க்கு வெளிப்படாமை மறையப் பெயர்த்து வாங்குதலும் குழவியை இடைவிலங்காதபடி இயற்றிக் கோடலும், குழவி பிறந்து பிணிகொண்டால் அதற்கு மருந்தும் அக்குழந்தையை அச்சுறுத்தாமையும் அறமாக கருதப்பட்டது என்பதை

கலங்காமை காத்தல் கருப்பஞ் சிதைந்தா
விலங்காமை பேரறத்தா லீற்றம்...... (சிறுபஞ்சமூலம் 74)

எனும் வரிகள் மருத்துவ அறத்தை நிலைநாட்டுகின்றன.

குறள் கூறும் மருந்து

அதிகமான மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்ட உலகப்பொதுமறை என சிறப்பிக்கப்படும் திருக்குறளில் கூறப்படாதக் கருத்துக்கள் என எதுவும் இல்லை எனலாம்.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

அனைத்து செய்திகளையும் அனைவருக்கும் பொதுவான அறத்தையும் கூறிய வள்ளுவர் மனிதனின் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அவசியமானதாகக் கருதப்படும் உணவு உண்ணுதலைப் பற்றி தொண்ணூற்றைந்தாவது அதிகாரத்தில் மருந்து எனும் தலைப்பில் கூறியுள்ளார்.

உணவு என்பது மனிதனின் வளர்ச்சியிலும் ஆரோக்கியத்திலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. **'அளவோடு உண்டு சிறப்போடு வாழ்'** என்பது மூத்தோர் வாக்கு. மாறுபாடில்லாத உணவை அளவோடு உண்டால் உடலுக்கு எவ்வித துன்பமும் இல்லை என்பதை

மாறுபா(டு) இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபா(டு) இல்லை உயிர்க்கு (குறள் 945)

என்ற குறள் மூலம் உணர்த்துகிறார். மற்றும், நாம் உணவு உண்டபின் அவ்வுணவானது செரிப்பதற்குள் மேலும் உணவை உட்கொள்ளுதல் கூடாது. நன்கு பசித்தப் பின்பே உணவு உண்ணல் வேண்டும் (பசித்த பின் புசி) அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணல் கூடாது. இவற்றைக் கடைபிடிப்பவன் வாழ்வில் இன்பமாக வாழ்வான் என்பதோடு நில்லாமல் நோய், நோய்க்கான காரணம், அதனைத் தீர்க்கும் வழி, மருத்துவம் செய்யும் முறை ஆகியவற்றை அறிந்து மருத்துவம் செய்ய வேண்டும். மருத்துவம் என்பது நோயாளி, மருந்து, மருத்துவன் பக்கத்தில் இருந்து உதவுபவன் என்ற நான்கு பகுதிகளை உடையது எனவும், ஒரு மருத்துவனானவன் மருத்துவம் செய்யும் முன் நோய்வாய்ப்பட்ட பிணியாளனின் வயது, நோய் பரவியுள்ள அளவு, நோயின் காலம் போன்றவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு மருத்துவம் செய்ய வேண்டும் எனக் கூறியுள்ளக் கருத்தானது முழுக்க முழுக்க அனைவராலும் கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டியது. இதனைக் கருத்தில் கொண்டு மருத்துவம் செய்யும் போது அது நோயினைத் தீர்ப்பதாக இருக்கும் என்பதையும் மறுக்க முடியாது.

திரிகடுகமும் மருத்துவமும்

மக்களுக்கு நீதிகளைப் போதிக்கின்ற மூன்று கருத்துக்கள் அடங்கியது திரிகடுகம் ஆகும். மூன்று கருத்துகளைப் போன்று சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி ஆகிய மூன்று பொருட்களும் சேர்த்து உருவாக்கப்பட்ட மருந்து, திரிகடுகு சூரணம் எனப்படுகிறது. இச்சூரணம் உடல் நோயைப் போக்குகின்றது. சேரநாட்டிலிருந்து ரோமானிய நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதியான மிளகைப் பற்றி அகநானூறு குறிப்பிடுகிறது. மிளகு மருத்துவம் பண்பு மிக்க ஒன்று. பிரெஞ்சுக்காரர்கள் இந்தியாவை ஆண்டு கொண்டிருக்கும்போது மிளகுக்கு மிகுதியான சுங்கவரி கட்ட வேண்டியிருந்ததால், வணிகர்கள் மிளகை நேர்மையற்ற முறைகளில் எடுத்துச் சென்று சுங்க வரியைத் தவிர்க்க முயன்றனர் என்பர். இதிலிருந்து மிளகு விலை மதிப்புடைய மருந்துப் பொருள் என்பதை அறிய முடிகிறது. இன்றும் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி போன்ற பொருட்கள் மக்களால் மிகவும் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. திப்பிலி பெண்களின் கர்ப்பக் கோளாறுகளை அகற்றுவதற்கும் சுக்குக்களி, மிளகு கசாயம் போன்றவை குழந்தைப்பேறு காலத்திலும் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது.

நான்மணிக்கடிகையும் மருத்துவமும்

மக்களின் தீய ஒழுக்கம் பலவித நோய்களுக்குக் காரணம் என்பதை **"பொய் சிதைக்கும் பொன் போலும் மேனியை"** என்றும் நோய்வாய்ப்படும்போது அதிகம் உண்பது கூடாது. உணவுகளை உண்பதை நிறுத்திவிட்டு காய், கனி உணவுகளை உண்பது மிகச் சிறந்தது என்பதை **"இனிதுண்பானென்பான் உயிர்கொல்லா துண்பான்"** என்றும் நோய்வாய்ப்பட்ட காலத்திலும் நலமான காலத்திலும் உண்ணும் உணவு பற்றி நான்மணிக்கடிகைக் குறிப்பிடுகிறது.

ஆயக்கலைகள் அறுபத்து நான்கிலும், அறக்கொடைகள் முப்பத்திரண்டிலும் இன்றியமையாது இடம் பெறுவது மருத்துவக்கலை. மனிதனுக்கு நீடிய ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை அளித்திடும் மருத்துவ கலையை இலக்கியங்களுள் இணைத்துள்ளனர்.


தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 **Available at: www.ijtlls.com**

மனிதனின் வாழ்வை நெறிப்படுத்துவதில் இலக்கியங்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. சங்க இலக்கியம் என்றாலே அனைவரின் மனதிலும் நினைவுக்கு வரும் தொகை, பாட்டு இவற்றை அடுத்து எழுந்த பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்களில் அதிகமானவை நமக்கு அறத்தை அறிவுறுத்துகின்றன. ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் ஒவ்வொரு வகையான இலக்கியங்கள் தோன்றி நம் வாழ்வை செம்மைப்படுத்தின, படுத்துகின்றன. இத்தகைய இலக்கியங்களைப் பேணிக் காப்பதையும் தலைமுறைக்கு எடுத்துச் செல்வதையும் கடமையாக ஏற்போம்.

பார்வை நூல்கள்

1. பதினெண்கீழ்க்கணக்கும் தமிழர் வாழ்வும் - சாமி. சிதம்பரனார்
2. பதினெண்கீழ்க்கணக்கு தொகுதி-1,2- மாணவர் பதிப்பகம்

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

உணவே மருந்து - சங்க இலக்கியப பார்வை

Food as Medicine – Sangam Literary Perspective

சு. தேன்மொழி, முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், நெறியாளர், **கு.ஹேமரஜனி,** இராணிமேரி கல்லூரி, சென்னை – 600004.

Abstract

In ancient Tamil culture, Food is treated as medicinal and the ample use of it could give longevity to a person. So, the Tamil siddhas has suggested to take food in a proper diet plan. To understand this article decodes the favourable sources.

Keywords: Food, Medicine, Sangam literary.

முன்னுரை

ஆதிமனிதன் என்று தோன்றினானோ அன்றே மருத்துவமும் தோன்றிவிட்டது. ஆதிமனிதன் வேட்டையாடி வாழ்ந்த காலத்தில் தனக்கு ஏற்பட்ட காயங்களுக்கு மூலிகைகளைப் பயன்படுத்த தெரிந்து வைத்திருந்தான். இயற்கையினால் ஏற்பட்ட நோய்க்கு இயற்கையையே பயன்படுத்தி நோயிலிருந்து விடுபட எண்ணினான். பின்னர் மக்கள் தங்கள் வாழ்க்கைக்கு ஏற்ற வாழிடங்களாகத் தேர்ந்தெடுத்த பகுதிகளில் அல்லது நிலங்களிலிருந்து அந்தப் பகுதிகளில் வாழ்கின்ற மக்களுக்கு உண்டாகும் நோய்களுக்கு மருந்தாக அமைவது இயற்கையே ஆகும் என்பதை உணர்ந்து இயற்கையினால் விளைந்த பொருள்களைக் கொண்டே சங்க கால மக்கள் தங்களுக்கு ஏற்பட்ட நோய்களைக் குணப்படுத்திக் கொண்டதை சங்க இலக்கியங்கள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன. சங்க கால மக்களுக்கு உணவே மருந்தாகப் பயன்பட்டதை ஆய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

நோய்

ஒருவன் உண்ணுகின்ற உணவு அவனுடைய வயிற்றின் கொள்ளளவை விடவும் குறைவாக இருந்தால், உணவு செரித்து, மீண்டும் பசியை உண்டாக்கும். அதனால் நோய் வரும் வழி தடைபடும். அவ்வாறில்லாமல் வயிற்றின் அளவை விடவும் அதிக அளவு உணவை வயிற்றுக்குள் திணித்தால் செரிப்புத்தன்மை குறைந்து நோய் வருவதற்கு வழியேற்படும்.

நோய்க்குக் காரணம்

நோய் உண்டாவதற்குக் காரணம் ஒவ்வாத குற்றமுடைய உணவுகளை உண்பதும், உணவு உண்பதற்காகக் குறிக்கப்பட்டுள்ள காலத்தைக் கருத்திற் கொள்ளாமல் பெருந்தீனி தின்பதுமே ஆகும்.

நோயில்லா நெறி

நோயில்லா நெறி என்பது வாழ்வின் பொது நெறி எனக் கொள்ளலாம். இது எல்லா நிலையினருக்கும் எல்லா வயதினருக்கும் பொருந்துமாதலான், பொது நெறியாகக் கருதலாம். மருந்து தேவைப்படுவது நோய் என ஒரு தீமை தோன்றிய பின்னரேயாம். அதனால் நோய் வந்தபின் போக்குவதைவிட வராமல் தடுப்பதே நல்ல நெறி எனப்படும்.

நானிலமும் நோய்களும்

நிலங்கள் நான்கு என்பது இலக்கிய மரபு. நிலத்தின் அடிப்படைக்கேற்ப உண்டாகும் நோய்களும் வேறுபடும் என மருத்துவ நூல்கள் கூறுகின்றன. குறிஞ்சி நிலமான மலைப்பகுதிகளில் வாழும் மக்களுக்கு உண்டாகும் நோய்களும், நெய்தல் நிலமான கடற்கரை பகுதிகளில் வாழும் மக்களுக்கு உண்டாகும் நோய்களும் வேறு வேறாகக்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

காணப்படுகின்றன. அதுபோலவே பிற பகுதிகளில் வாழும் மக்களுக்கு உண்டாகும் நோய்களும் வேறு வேறாக இருக்குமென்று குறிப்பிடப்படுகின்றன. அந்தந்த நிலங்களில் வாழும் மக்களுக்கு உண்டாகும் நோய்களுக்கு அந்தந்தப் பகுதிகளில் கிடைக்கின்ற மருத்துவத் தாவரங்களே மருந்தாகும் என்பது மருத்துவ நூலோர் கண்ட உண்மையாகும்.

இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்க்கையை இயற்ற தெரிந்த தமிழ் மக்கள், வாழும் இயல்பினால் நோய்க்கு மருந்தாக வாழும் பகுதிகளிலுள்ள தாவரங்களிலிருந்தே கண்டறிந்தனர் என்பதை தமிழ் மருத்துவ முறைகளில் இருந்து அறிய முடிகிறது. எனவே, உணவே மருந்து என்பதற்கும் மருந்தே உணவு என்பதற்கும் பண்டைக்கால தமிழர்களின் வாழ்வையும் தமிழ் மருத்துவத்தின் அடிப்படையையும் சான்றாகக் கூறலாம்.

உயிர் மருந்து

மருந்தாக அமையும் உணவே உடலுக்கு வலிமையைக் கொடுக்கும்; உடலின் வளர்ச்சிக்கு ஆதாரமாக அமையும்; உடலை இயக்கும் ஆற்றலைக் கொடுக்கும். உடல் நோயை நீக்குவதுடன் நோயற்று வாழ வகைப்படுத்தும் என்பதை அறிந்தே,

உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரோ
உண்டி முதற்றே உணவின் பிண்டம் (புறம்.18)

என்ற புறநானூற்றுப் புலவன் புலப்படுத்துவதைக் காணலாம்.

மருந்தே உணவு

சங்க காலத்தில் மக்கள் உணவு வகைகளாக மேற்கொண்டிருந்தவற்றை சங்க இலக்கியங்கள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன. அவர்கள் உண்ட உணவுகள் நிலத்தின் அடிப்படையிலும், தொழிலின் அடிப்படையிலும், வளத்தின் அடிப்படையிலும் அமைந்திருந்தன. அவ்வாறு அமைந்த உணவுகள் அவர்களின் உடலைப் பேணுகின்ற குணங்களைக் கொண்டிருந்தன.

மிளகு

மிளகு, அது தமிழ் நிலத்தின் மருந்து எனக் கூறுவது பொருந்தும்; ஏனெனில், கடல் கடந்து சென்றும் தமிழ் நிலத்துப் பெருமையை கிரேக்க நாட்டிலும் நிலை நிறுத்திய பெருமை மிளகுக்கு உண்டு. "பகைவன் வீட்டிற்குச் சென்றாலும் பத்து மிளகொடு போ" என்பது பழமொழி. பகைவன் வீட்டில் நஞ்சு தரப்பட்டாலும் அது கொண்டு செல்லும் பத்து மிளகினாலே குணமாகிவிடும் என்பதை உணர்த்தும். அவ்வாறான மிளகு மருத்துவத்தின் மூலப்பொருளாகவும் உணவாகவும் அமையும்.

'கருங்கொடி மிளகின் காய்த்துணர் பசுங்கறி' என்று மிளகின் கொடி கடுமையாகவும், பசுங்காயாகவும் காணப்படுவதை உணவாக்கினர். தண்டிலும் வேரிலும் உணவைச் சேகரிக்கும் கிழங்கு வகையான இஞ்சி, மஞ்சள் போன்றவையும் உணவாகி மருந்தாகிறது.

உப்பு

உப்பு எல்லா வளர்ச்சிக்கும் முதற்காரணமாய் இருக்கும். செந்நீர் எலும்பு வலிமை போன்றவற்றைத் தரும். பகுத்தல் என்னும் பொருளில் உப்புதல் என்னும் சொல்லில் உப்பு எனப்பெயர் பெற்றது என்பர். நெல்லின் அளவுக்கே உப்பும் விற்கப்பட்டது என்பதனால் உப்பு எவ்வளவு உயர்ந்த பொருளாக மதிக்கப்பட்டது என்பது விளங்கும்.

தந்நாடு விளைந்த வெண்ணெல் தந்து
பிறநாட்டு உப்பின் கொள்ளைச் சுற்றி
...உமணர் போகலும் (நற்றிணை 183)

என்று பண்டமாற்றாக உப்பு விற்கப்பட்டதை நற்றிணை குறிக்கும். உப்பின் அளவு, இரத்தத்தின் வேகத்தைக் கூட்டவும், குறைக்கவும் செய்கிறது. நோயாளர்கள் உப்பைக் கட்டுப்படுத்தினால் நோயின் வேகம் குறையும் என்கிறது மருத்துவம். காதலர்களிடையே தோன்றும் பொய்க்கோபமும் உப்பும் அளவாக இருக்க வேண்டும் என்றும், இவ்விரண்டும்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

அதிகரித்தால் காதலும் உணவும் கெடும் என்னும் கருத்தில் எடுத்துக்காட்டாக அமைந்து உப்பின் பயன் உணர்த்தப்பட்டது.

புளி

புளி தனக்குரிய சுவையெனும் குணத்தின் பெயரையே கொண்டிருக்கிறது. புளிப்பின் சுவையை மாற்றவல்லது காரமும் கரிப்பும். கரிப்பும் என்னும் கார்ப்புச் சுவைக்குரியது உப்பு. புளிப்பும் கார்ப்பும் சமையலுக்கு சுவையூட்டும். புளி, உப்பு ஆகிய இரண்டும் சித்த மருந்தில் சிறப்பாகக் கருதப்பெறும் பாகங்களாகும். வைத்தியம், வாதம், யோகம் ஆகிய மூன்றும் இவற்றைக் குறிப்பிடும். உப்பையும், புளியையும் அறிந்தவனே சித்தனென்றும், ஞானியென்றும் கூறப்படுகிறான். இவற்றின் சிறப்பினை உணர்ந்தே சங்கத் தமிழ் மக்கள் பயன்படுத்தியிருக்கின்றனர்.

'படுபுளி வேட்கைக் கடுஞ்சூல் மகளிர் போல்' என்னும் குறுந்தொகை பாடல் வரி, சூல் கொண்ட மகளிர் தங்களுக்கு நேரும் குமட்டல் தீர புளியைச் சுவைத்ததாகத் தெரிவிக்கிறது. புளி உணவுப் பொருளாகப் பல நிலைகளில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. வேளைக் கீரையை ஏழ்மையின் காரணத்தால், புசிக்க உணவின்றி வறுமையில் வாடியோர் உண்டதாகக் குறிப்பர். வேளைக்கீரை புளிப்புச் சுவை கொண்டது. வறுமையுற்றவர்க்கு ஏற்படுகின்ற தூக்கக் குறைவு, மலச்சிக்கல், சோர்வு ஆகியவற்றிலிருந்து மீள வேளைக்கீரை பயன்பட்டது. **வேளை வெந்தை வல்சியாக (புறம் 232)** என்று புறநானூறு குறிப்பிடுகிறது. புளிப்புச் சுவையும் கார்ப்புச் சுவையும் உடலையும் உணவுப் பொருளையும் கெட்டுப் போகாமல் பாதுகாக்கும் என்பதும் அறியப்படும் உண்மையாகும்.

தேன்

தேன் பல்வேறு வகையான மலர்களின் மகரந்தத்தைத் தேனீக்கள் உறிஞ்சி சேமித்து வைக்கும் மதுரமாகும். தேனின் இனிப்புச் சுவையால் அதனைத் தீந்தேன் என்றும் வழங்குவர். தேன் தமிழ் மருத்துவத்தின் துணை மருந்தாகப் பயன்படுவது. அதன் மருத்துவப் பண்பு எல்லா நாளிலும் எல்லாராலும் அறியப்பட்டதாக இருப்பது, தேனைப் பயன்படுத்துவதற்கு எல்லாரும் முன் வருவதுதான் காரணமாகும்.

பாற்பெய் புன்கள் தேனொடு மயங்கி (புறம் 35)

என்று பால் சோறோடு தேன் கலந்து உண்டதாகப் புறநானூறு உரைக்கிறது. பாலுடன் தேன் கலந்து உண்ணும் பழக்கம் பழந்தமிழர் கொண்டிருந்த உணவு முறையாகும்.

கள்

கள், நறவு, மது, மட்டு, தேறல் என்னும் சொற்களால் கள்ளைக் குறிப்பிடுவர். கள்ளை மயக்கத்தைத் தரும் மதுவகையாகக் கூறுவர். அது தெளிவும் ஊக்கமும் தருகின்ற இன்னீர் வகையைச் சார்ந்தது என்பர். சங்க காலத்துப் பெண்களும் ஆண்களும் கள் அருந்தினர். அதியமான் ஔவைக்கு கள் கொடுத்தான். கள்ளை உண்ட ஔவையார் மன்னனைக் களித்துப் பாடினார் என்பதனை

சிறியகட் பெறினே யெமக்கீயு மன்னே
பெரிய கட் பெறினே
யாம்பாடத் தான்மகிழ் துண்ணு மண்ணே (புறம் 235)

என்று புறநானூறு குறிப்பிடும். இதனால் தெளிவும் ஊக்கமும் கள்ளின் வழி மருந்தாக இருக்கக் காண்கிறோம்.

முடிவுரை

சங்ககாலத் தமிழ் இலக்கியங்களில் தமிழகத்தில் தனி மருத்துவ முறை ஒன்று வழக்கத்தில் இருந்ததற்கான சான்றுகளைக் காணலாம். 'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' என்பதனைத் தமிழர்கள் நன்கு உணர்ந்திருந்தனர். சில நோய்கள் மருந்தினால் குணமடைந்துவிடும் என்பதனையும், மேலும் சில நோய்கள் குணமடையாது என்பதனையும் இன்ன இன்ன நோய்க்கு இன்ன இன்ன மருந்து பயனளிக்கும் என்பதனையும் புறநானூறு

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

தெளிவாகக் கூறுகின்றது. இக்கட்டுரையின் மூலம் சங்ககால மக்களின் உணவே மருந்தாகப் பயன்பட்டது என்பதை நம்மால் நன்கு அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

துணை நூற் பட்டியல்

1. அருணாசலம் .மு. தமிழ் இலக்கிய வரலாறு, 14 ஆம் நூற்றாண்டு, காந்தி வித்யாலயம்
2. இளையநம்பி பாலசுந்தரம் டாக்டர். தமிழ் இலக்கியத்தில் மருத்துவச் சிந்தனைகள் (சங்க காலம்), பகுதி 1, தமிழ்த்துறை, யாழ்ப்பாணம் பல்கலைக்கழகம்.1986.
3. முனைவர் தா. நீலகண்ட பிள்ளை. சங்கத்தமிழர் வாழ்வியல், செம்மூதாய் பதிப்பகம், எண்.17, தாகூர் தெரு, எம்.எம்.டி.ஏ. நகர், சிட்லபாக்கம், சென்னை - 600064.
4. புலியூர்க்கேசிகன், புறநானூறு மூலமும் உரையும், சாரதா பதிப்பகம், சென்னை - 600014, 2010.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

சங்க இலக்கியத்தில் மருத்துவம்

Medical Treatment in the Literature of Sangam

முனைவர் மு.நளினி, தமிழ்த்துறைத் தலைவர், எஸ்.ஐ.வி.இ.டி. கல்லூரி, கௌரிவாக்கம், சென்னை -73.

Abstract

Sangam literature speaks lots of matters about the way of life. Love is the main the theme in it. But at some places, it speaks of medicine and its properties used by the classic Tamil people. They lived a natural life with natural blend of medicines when they got affected by disease. So, the paper culls down the facts from Sangam Literature.

Keywords: Medical Treatment, Literature of Sangam.

சங்க கால மக்கள் உடல் நலத்தைப் பேணும் வகையில் உணவுமுறையை அமைத்துக் கொண்டிருந்தனர். நானில மக்களும் தம் நிலத்தில் விளைந்த பொருட்களைக் கொண்டு நீரிட்டு அவித்தல், வறுத்தல், சுடுதல், வற்றலாக்குதல், நெய்யில் பொறித்தல், ஊறவைத்தல் போன்ற முறைகளைப் பின்பற்றி சமைத்து உண்டனர் என்பதை ஆற்றுப்படை நூல்கள் மிகுதியாக எடுத்துரைக்கின்றன. மருதநில மக்கள் நெல் சோற்றை வடித்தும், குறிஞ்சி நில மக்கள் சிறுதானியத்தைப் பொங்கியும் உண்டனர்.

சோறு வாக்கிய கொழுங்கஞ்சி
யாறு போலப் பரந்தொழுகி (பட்டின. ப.44,45)
…………………………………குறவர்
உழாஅது வித்திய பரூஉக்குரல் சிறுதினை
மான்தடி புழுக்கிய புலவு நாறு குழிசி (புறம். 168.5-9)

போன்ற அடிகள் இதற்குச் சான்றாகும்.

உணவு உண்ணும் பரிக்கலம் உடலுக்கு நலன் விளைவிக்கும் வகையில் இருக்க வேண்டும் என்பதில் கவனம் செலுத்தியுள்ளனர். பொன்னாலும், வெள்ளியாலும் இயற்றப்பட்ட உண்கலத்தில் கலைஞர்களுக்கு அரசர்கள் உணவு வழங்கியதை ஆற்றுப்படை நூல்கள் விளக்கும்.

பனுவலின் வழாஅப் பலவேறு அடிசில்
வாள்நிற விசும்பில் கோண்மீன் சூழ்ந்த
இளங்கதிர் ஞாயிறு எள்ளுந் தோற்றத்து
விளங்குபொன் கலத்தில் விரும்புவன பேணி (சிறுபாண். 241-244)

போன்றவை சான்று. வாழை இலை, தேக்கு இலை, தாமரை இலை போன்றவற்றில் உணவு பறிமாறியுள்ளனர்.

தேனும் பாலும்

தேனும், பலாப்பழமும், மூங்கில் அரிசியும் வள்ளிக் கிழங்கும், தினையும் குறிஞ்சி நில மக்களின் முக்கிய உணவாக இருந்துள்ளது. இவையாவுமே உடல் நலத்துக்கும் வளத்துக்கும் உகந்தவையாகும். பாலும் தேனும் கலந்து உண்டனர். பாலும் தேனும் கலந்து பொற்கலத்தில் வைத்துக் குழந்தைகளுக்குப் புகட்டியுள்ளனர்.

பிரசம் கலந்த வெண்சுவைத் தீம்பால்
விரிகதிர் பொற்கலந்து ஒருகை யேந்தி (நற். பா. 110)

செவிலித்தாய் தலைவியின் குழந்தைப்பருவத்தில் ஊட்ட முயன்றதை நற்றிணை கூறும்.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

மிளகு

மிளகின் மருத்துவப் பயனைத் தமிழர் அறிந்து துய்த்தனர். உலகோருக்கும் மிளகினை வணிகம் செய்தனர்.

யவனர் தந்த வினைமாண் நன்கலம்
பொன்னொவந்து கரியொடு பெயரும்
வளங்கெழு முசிறி. (அகம். 149;9-11)

மிளகைக் கறி எனக் குறித்துள்ளனர். **கருங்கொடி மிளகின் காய்த்துணர் பசுங்கறி (மலைபடு. பா.521)** கறி வகைகளுக்கு மிளகு இன்றியமையாததாக இருந்துள்ளதை இதன்மூலம் அறியலாம்.

இஞ்சியும் மஞ்சளும் விளைவித்து உணவுக்காகப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். இவற்றை துவரை, வெண்சிறுகடுகு ஆகியவற்றை சாலையாக விதைத்த ஐவன நெல் கொல்லையில் ஊடுபயிராக விளைவித்து உணவுப்பொருளாகப் பயன்படுத்தியுள்ளதை,

நறுங்காழ் கொன்று கோட்டின் வித்திய
குறுங்கதிர்த் தோரை நெடுங்கால் ஐயவி
ஐவன வெண்ணெல்லொடு அரில் கொள்பு நீடி
இஞ்சி, மஞ்சள் பைங்கறி பிறவும் (மதுரைக்காஞ்சி பா. 286-289

என்ற மதுரைக் காஞ்சி பாடல்வரிகள் மூலம் அறிய முடிகிறது.

நெல்லிக்கனி

மூப்பு பிணி சாக்காட்டைத் தவிர்க்கும் அருமருந்தாக நெல்லிக்கனி பண்டைக் காலம் முதல் அறியப்பட்டு பயன்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளது. நெல்லிக்கனியை மையமிட்ட ஔவை அதியனின் கதை மிகவும் சுவைமிக்கது.

சிறியிலை நெல்லித் தீங்கனி குறியாது
ஆதல் நின்அகத்து அடக்கிச்
சாதல் நீங்க எமக்கு ஈந் தனையே (புறம். 91)

என்று ஔவையார் அதியமான் நெடுமான் அஞ்சியைப் பாடுவதால் நெல்லிக்கனி உயிர்க்கு உறுதிசெய்யும் மருத்துவப்பண்பைப் பெற்றிருக்கின்றது என்று அன்றே அறிந்திருந்தனர் என்பது விளங்கும்.

மால்வரைக் கமழ் பூஞ்சாரல் கவினிய நெல்லி
அமிழ்துவிளை தீங்கனி அவ்வைக் கீந்த
அதியனும். (சிறுபாண். 100-104)

என்று கூறுவதால் நெல்லிக்கனியின் அமிழ்தத் தன்மை புலப்படும். இன்றும் ஒரு நெல்லிக்கனி ஆறு ஆப்பிள் பழத்தின் சத்துக்குச் சமம் என்று உணவு அறிவியல் கூறும். தினமும் ஒரு ஆப்பிள் உண்பதால் மருத்துவரை நாடும் நிலைமை ஏற்படுவதில்லை என்று உலகம் ஒப்புக் கொண்டுள்ளது (an apple a day; keep doctor away). அதனினும் ஆறுமடங்கு சக்தி வாய்ந்ததாக நெல்லிக்கனி கருதப்படுகிறது. பண்டைக்கால மக்கள் உணவு முறை மருந்தென வேண்டாத யாக்கையைக் கொடுத்துள்ளது. எனவேதான் நோய்கள் பற்றிய குறிப்பு சங்க இலக்கியத்தில் மிக அரிதாகவே உள்ளது.

பகிர்ந்துண்ணல்

கலைஞர்கள் சுற்றம்சூழப் பசித்து இருந்ததையும் உணவு கிடைத்த இடத்து சேர்ந்து ஒன்றாக இருந்து உண்டதையும் ஆற்றுப்படை நூல்களால் அறியமுடிகிறது. அகன் அட்டில்சாலைகள் அறம் விளைத்ததைப் பட்டினப்பாலை (43) கூறுகிறது.

அடுதீ அல்லது சுடுதீ அறியாது
இருமருந்து விளைக்கும் நன்னாட்டுப் பொருநன்
கிள்ளி வளவன்....... (புறம். 70)

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

என்று கோவூர்க்கிழார் பாடுவதாலும் இருமருந்தாகிய சோறும் நீரும் வழங்குவதை இல்வாழ்வோர் மட்டுமல்லாமல் அரசர்களும் தம் கடமையாகக் கொண்டு விளங்கினர் என்பது பெறப்படும். இத்தகைய உணவு உபசரிக்கும் மாண்பினால் 'பசிப்பிணி மருத்துவன்' என்று பண்ணன் போற்றப்பட்டுள்ளான். சோறும் நீரும் ஆகிய இரு மருந்தை பகிர்ந்து உண்பதால் உடலுக்கு வலிமையும் உள்ளத்திற்கு நல்லுணர்வும் பெற்று விளங்கினர்.

உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சி உடல்நலனுக்கு ஏற்றது என்ற அறிவுடையவராய்ப் பண்டைத் தமிழர் விளங்கியுள்ளனர். பருத்து எழுந்த திண்ணென்ற தோள்களை உடைய முழுவலி மாக்களை நெடுநல்வாடை பதிவு செய்துள்ளது.

> **………. பருஏர் எறுழ்த் திணிதோள்**
> **முடலையாக்கை முழுவலி மாக்கள்**

முடலை யாக்கை என்பது six packs, eight packs என்று இன்றைய இளைஞர்கள் மத்தியில் பேசப்படுவது போன்ற உடல் அமைப்பாக இருக்கவேண்டும். மிகப்பெரியதும் மணலால் நிரப்பப்பட்டதுமான திடலில் மறவர் போர்ப்பயிற்சி மேற்கொண்டதைப் பட்டினப்பாலை பதிவு செய்துள்ளது.

> **முதுமரத்த முரண் களரி**
> **வரிமணல் அகன் திட்டை**
> **இருங்கிளை இனன் ஒக்கல்**
> **கருந்தொழில் கலிமாக்கள**
> **…நீள் நிற விசும்பின் வலன் ஏர்பு திரிதரும்**
> **நாள்மீன் விராஅய கோள்மீன்போல**
> **மலர்தலை மன்றத்துப் பலருடன் குழீஇக்**
> **கையினும் களத்தினும் மெய்யுறத் தீண்டி (பட்டின. 54-70)**

போர்பயிற்சி மேற்கொண்டுள்ளனர்.

> **வெருவரும் தோற்றத்து**
> **வலிபுணர் யாக்கை வன்கண் யவனர் (முல்லை. 60-61)**

பாசறையில் அரசனின் பள்ளியறைக் காவலராக யவனர் விளங்கியதைக் கூறுகிறது. இவ்வாறாகத் தமிழ் மறவரும் படைப்பிரிவில் பணியாற்றிய யவனர் முதலானவரும் போர்ப் பயிற்சி, உடற்பயிற்சி மேற்கொண்டு வலிமையாகத் திகழ்ந்தனர்.

காயம் கட்டுதல்

புண்ணுக்கு மருந்தாகத் தேன் பயன்பட்டுள்ளது. வேம்பு இலையை வீட்டு வாயிலில் செருகி வைப்பதால் பாதிக்கப்பட்டவரை நச்சுக்கிருமிகள் அண்டாமல் காக்க முடியும் என்று அறிந்திருந்தனர். ஐயவி புகைத்துள்ளனர். போரில் புண்பட்டவர்களை பேய் அண்டாமல் காப்பதற்காக இச்செயல்பாடு என்று புறநானூற்றில் (281) பேசப்பட்டுள்ளது. உயிருக்கு உறுகண் செய்யும் நோய்க்கிருமிகளைப் பேயாக எண்ணியுள்ளனர். அதன் தாக்குதலுக்கு வேம்பு நல்ல மருந்து என்றும் கண்டுள்ளனர். இன்றும் வேம்பு நோய்க்கு மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுவதோடு பேயை விரட்டும் தெய்வசக்தி மிக்கதாகவும் நம்பப்படுகிறது. போரில் புண்பட்ட வீரர்களுக்குப் பாசறையில் சிகிச்சை மேற்கொண்டுள்ளனர். காயம்பட்ட இடத்தில் பஞ்சுவைத்து கட்டிய கட்டுடனே போர்புரிந்த வீரர்களைப் பற்றி புறநானூறு கூறுகிறது.

> **செருவா யுழக்கிக் குருதி யோட்டி**
> **கதுவாய் போகிய துதிவாய் எஃகமொடு**
> **பஞ்சியும் களையாப் புண்ணர். (புறம். 353- 14,15)**

அறுவைசிகிச்சை

போரில் புண்பட்ட வீரர்களுக்கு அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொண்டுள்ளனர் என்பதை, கூறுகிறது.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

மீன்தேர் கொட்பின் பனிக்கயம் மூழ்கிச்
சிரல்பெயர்ந் தன்ன நெடுவெள் ஊசி
நெடுவசி பரந்த வடுவாழ் மார்பு (பதிற்று. 42:2-4)

என்ற பாடல் அடி மீனைப் பாய்ந்து கொத்தும் சிரல் பறவையின் வேகம்போல வெண்ணிறமான நெடிய ஊசிகொண்டு தைக்கப்பட்ட வடுக்கொண்ட மார்பனாகச் சேரன் விளக்கியதைப் பதிவு செய்துள்ளது.

...அமரகத்து
இரும்பு சுவைக் கொண்ட விழுப்புண் நோய்தீர்ந்து
மருந்துகொள் மரத்தின் வாள்வடு மயங்கி
வடு இன்று வடிந்த யாக்கையன்... (புறம்: 180, 3-6)

தையல் இட்ட புண்ணின் உலோக நஞ்சை முறிக்கவும் வடுவைப் போக்கவும் அத்திப்பால் பயன்பட்டுள்ளதை இதனால் அறிய முடிகிறது.

ஐயவி (கிருமி நாசினி)

ஐயவி என்பது வெண்சிறு கடுகைக் குறிக்கும். இ∴து நுண்கிருமிகள் அண்டாமல் தடுக்கும் எதிர்ப் பொருளாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. மகளிர் பிள்ளை பெற்ற போதும், போரில் வீரர்கள் புண்பட்ட போதும் ஐயவி புகைத்துள்ளனர். போரில் புண்பட்ட வீரர்களுக்குக் காப்புப் பொருளாக ஐயவி பயன்பட்டுள்ளதை புறநானூறு (296:1-3) கூறுகிறது.

புனிறுநாறு செவிலியொடு புதல்வன் துஞ்ச
ஐயவி அணிந்த நெய்யாட்டு ஈரணிப்
பசுநெய் கூர்ந்த மென்மை யாக்கை (40:6-8)

பிள்ளை பெற்ற மகளிர் வெண்கடுகு எண்ணை பூசி நீராடியுள்ளனர் என்பதை இதனால் அறியலாம். பதினெண் சித்தர்களும் மூலிகை மருத்துவ அகராதியில் (ப.223) ஐயவியின் மருத்துவத்தன்மையையும் அது தீர்க்கும் நோய்கள் பற்றியும் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

இசைமருத்துவம்

போரில் புண்பட்ட வீரர்களுக்கும் புலியின் தாக்குதலுக்கு ஆட்பட்டோருக்கும் காப்பு பாடல் இசைத்துள்ளதை அறியமுடிகிறது.

ஐயவி சிதறி ஆம்பல் ஊதி
இசைமணி எறிந்து காஞ்சி பாடி
நெடுநகர் வரைப்பில் கடிநறை புகைஇ
காக்கம் வம்மோ காதல் அம் தோழி!
வேந்துறு விழுமம் தாங்கிய
பூம்பொறிக் கழற்கால் நெடுந்தகை புண்ணே. (புறம் 281.)

என்ற பாடலில் யாழ் மீட்டுவதோடு பல இனிய இசைக்கருவிகளை இசைத்து வீரரைக் காக்க முனைந்துள்ளனர். இவை போன்ற உளவியல் மருத்துவ குறிப்புகளாலும் பண்டைய தமிழரின் மருத்துவ அறிவு தெள்ளென விளங்கும்.

துணைநூற்பட்டியல்

1. சங்க இலக்கியம் மூலமும் உரையும், ச.வே.சுப்பிரமணியமன், மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை, 2006.
2. சித்தர்கள் அருளிய வைத்திய மூலிகை அகராதி, ஸ்ரீசொர்ணா பதிப்பகம், 2005.
3. பதார்த்த குண சிந்தாமணி, பாரி நிலையம், 2015.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

பழந்தமிழரின் மருத்துவச் சிந்தனைகள்

Medical Thoughts Among the Classic Tamil

முனைவர் க.நித்யா, துறைத்தலைவர், தமிழ்த்துறை, கரூர் வேளாளர் மகளிர் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கரூர்- 11.

Abstract

The classical Tamil are very study and strong. They have deep faith in nature and natural way of curing methods. The Siddha medicine is the famous type used by the classical Tamil people. Hence, this article favours to his the medical treatment and properties among the classical Tamil people.

Keywords: Medical Thoughts, Clasic Tamil.

தமிழர்கள் பழங்காலத்திலிருந்தே மருந்துப் பொருட்களை தயாரித்து மருத்துவம் செய்துவந்தனர். இம்மருத்துவ முறையை தமிழ் மருத்துவம் என்பர். மருத்துவக் கல்வியை உலகிற்கே முதன்முதலில் வழங்கிய பெருமை தமிழர்களையே சாரும். தமிழர்களின் நோய்களைப் பற்றியும், நோய் தீர்க்கும் முறைகளைப் பற்றியும் பழங்காலம் தொட்டே நன்கு அறிந்திருந்தனர் என்பதற்கு இலக்கியங்களும், கல்வெட்டுகளும் சான்று பகர்கின்றன.

மருத்துவத்தின் தோற்றம்

நோய்களை இனம் கண்டறியும் திறன் பெற்ற மருத்துவர்கள் தொல்காப்பியத்தில் "நோய் மருங்கறிஞர்" என்று வேறுபடுத்திக் காட்டப் பெற்றுள்ளனர். மருத்துவதொழில் புரிபவர்கள் மருத்துவன், மருதத்தன், வைத்தியன், களைநர் என்ற பெயரால் அழைக்கப்பட்டு வந்துள்ளனர் என்பதை இலக்கியங்கள் மூலமாகவும் கல்வெட்டு மூலமாகவும் அறியமுடிகின்றது.

மருந்தின் இலக்கணம்

நல்ல மருந்தின் இலக்கணம் என்னவென்பதைக் கலித்தொகை பின்வருமாறு சுட்டுகின்றது. மருந்தானது நோயை மட்டுப்படுத்தி உயிருக்கு தீங்கு நேரா வண்ணம் காக்கவேண்டும் என்பதை **இன்னுயிர்செய்யும் மருந்தாகிப் பிண்ணிய (கலி.32)** என்ற தொடர் சுட்டுகின்றது.

கருஉண்டாகும் காலம்

தொல்காப்பியர் கற்பியலில் கரு உண்டாகும் காலகட்டத்தை குறிப்பிட்டுள்ளார்.

பூப்பின் புறப்பாடு ஈராறு நாளும்
நீத்து அகன்று உறையார் என்மனார்புலவர் (தொல். கற் நூ-46)

தலைவிக்குப் பூப்புதோன்றி 12 நாட்களும் அவளைப் பிரிந்து தங்குதல் இல்லை என்று கூறுவர் அறிவுடையோர்.

நம்பியகப் பொருள் அகத்திணையியலில்,
பூத்தகாலை புனையிழை மனைவியை
நீராடியபின் ஈராறுநாளுங்
கருவயிற்றுறூலங் காலமாதவிற்
பிரியப் பெறாஅன் பரத்தையிற் பிரிவோன் (நம்பி-91)

தலைவிக்கு பூப்பு நிகழுங்காலத்து நீராடியப்பின் பன்னிரண்டு நாளும் வயிற்றில் கரு உண்டாகும் காலமாகும். பரத்தையிற் பிரிந்ததலைவன் பன்னிரண்டு நாட்களும் தலைவியை

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

பிரியமாட்டான். கரு உண்டாகும் நாளை தொல்காப்பியரும், நாற்கவிராசநம்பியும் தம் பாடலில் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

மாணிக்கவாசகரால் இயற்றப்பட்ட திருவாசகத்தில் நான்காவதாக அமைந்த "போற்றித் திருவகவல்" பாடல் கரு உருவானது முதல் ஒவ்வொரு மாதங்களிலும் அதன் வளர்ச்சி, அசைவுகள் ஏற்படும் இடர்கள் பற்றிப் பின்வருமாறு குறிப்பிடுகிறது.

மானுடப் பிறப்பினுள் மாதாஉதரத்து,
ஈனமில் கிருமிசெருவினிற் பிழைத்து..........
தக்கதசமதிதாயொடுதான்பிடுந்
துக்கசாகரத் துயரிடைப் பிழைத்தும் (போற்றிதிருவகவல் 13-26)

ஏழாவது மாதத்தில் கருவளர்ச்சியடைய அவ்வாறு வளராவிடில் குழந்தை குறைபாட்டுடன் பிறக்கும் என்பதை,

சிறப்பில் சிதடும் உறுப்பில் பிண்டமும்
கூனும் குறளும் ஊனமும் செவிடும்
மாவும் மருளும் .... (புறம் 28)

புறநானூறுபாடல் குறிப்பிடுகிறது.

மருத்துவரின் கடமைகள்

உடற்பிணி நீக்கும் மருத்துவத் தொழிலை மேற்கொண்டொழுகும் மருத்துவர்களின் உயரிய கடமைகளையும் வள்ளுவர் குறள் வழி எடுத்துக் கூறுகின்றார்.

உற்றவன் தீர்ப்பான் மருத்துழைச் செல்வானென்று
அப்பால்நாற் கூற்றேமருந்து (குறள் 950)

மருத்துவத்தை கற்றவன், நோயாளியின் நிலை, உடம்பின் தன்மை, நோயினதுஅளவு, தன்மை முதலியவற்றை அறிந்து கொண்டு தான் கற்ற நூல் நெறியால் ஆராய்ந்து தன் நுண்ணறிவாலும் சிந்தித்து மருத்துவம் செய்யவேண்டும் என்கிறார்.

அறுவைமருத்துவம்

அறுவை மருத்துவம் பழைய காலத்தில் இருந்திருக்கின்றது. அடிக்கடிப் போர் நடந்ததால் புண்பட்டோருக்கு அறுவை மருத்துவம் நடத்திருக்கிறது. புண்பட்ட பகுதியில் மருந்திட்டுப் பஞ்சுபோட்டுக் கட்டும் வழக்கம் இருந்திருக்கிறது.

...குருதியோட்டிக்
கதுவாய் போகியதுதிவாயெ.்.கமொடு
பஞ்சியுங் களையாப் புண்ணார் (புறம் 27)

நோய் துன்பத்தைத் தரவல்லது என்பதால் நோய் உண்டாகும் முறை, அதனை எவ்வாறு தீர்ப்பது, நோய் வராமல் நம்மை எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது என்றெல்லாம் சிந்தித்த தன் விளைவாக மருந்து என்ற தலைப்பில் அதிகாரத்தையே படைத்துள்ளார்.

வள்ளுவருக்கும் பாமாலை சூட்டிய புலவரான மருத்துவர் தாமோதரனார் தம் பாடலில்

சிந்திநீர்க்கண்டம் தெறிசுக்குத் தேனனாய்
போந்தபின் யார்க்கும் தலைக்குத்திக்- காந்தி
மலைக்குத்துமல்யானைவள்ளுவர்முப்பாலாய்
தலைக்குத்துத் தீர்வுசாத்தற்கு (திருமாலை-11)

சிந்தி நீர் சருக்கையும், சிதைக்கப்பட்ட சுக்கையும் தேனொடு கலந்து மோந்தப் பின் தலைக்குத்து நீங்கும் என்ற மருத்துவ குறிப்பும் காணப்படுகிறது.

மாற்றுருப்புபொருத்துதல்

பழுதுபட்ட ஒருஉறுப்பை எடுத்துவிட்டு வேறொரு உறுப்பை பொருத்துதல் என்பது இன்றைய மருத்துவ உலகின் சாதனை இதனைப் பற்றிய குறிப்பொன்று சிலம்பில் காணப்படுகின்றது.

நாடுவிளங் கொண்புகழ் நாடுகதல் வேண்டித்தன்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

ஆடு மழைத்தடக்கையுறுத்துமுறைசெய்த
பொற்கைநறுந்தார்ப் புனைதேர்ப் பாண்டியன் (சிலம்பு.மதுரை. 22)

கீரந்தையின் இல்லக் கதவை தட்டியதற்கு தண்டனையாக தன் கையை தானே வெட்டிக் கொள்கிறான். பின் பொன்னால் செய்த செயற்கைகையைப் பொருத்திக்கொள்கிறான்.

தேள் கடிமருத்துவம்

தேள்கடியும் அக்காலத்தில் அறியப்பட்ட நோய்களுள் ஒன்றாகும். தேள் கடித்தவுடன் அக்கடுப்பை மாற்றுமருத்துவம் செய்து குறைத்துள்ளனர் என்பதை கலித்தொகைபாடல் குறிப்பிடுகின்றது.

தீயினால் சுடுதலோ இலர்மண் ஆயினும்,
தீயினும் கடிதுஅவர்சாநயன் கானலும் நோய் (கலி-137)

சிறுநீர் மருத்துவம்

நாம் கழிக்கும் சிறுநீர் கழிவுபொருள் அல்ல. அது மிகுந்த மருத்துவகுணமுடையது. போகர்தம் பாடலில் சிறுநீர் என்பது சிறந்த மருத்துவ குணம் நிறைந்தது. இச்சிறுநீரைப் பருகினால் தோல் நோய்கள் குணமாகும் எனக் கூறுகின்றார்.

சிறுநீரோடு சிறிதளவு மிளகு, நெல்லி, வேம்பு, மஞ்சள் ஆகியவற்றை கலந்து உட்கொண்டுவந்தால் உடல் இளைக்கும் இளமையாக இருக்கலாம் எனக் கூறுகிறார் திருமத்திரத்தில் திருமூலர்.

அளகநன்னுதலாய் ஓர் அதிசயம்
களவுகாயம் கலந்த இந்நீரில்
மிளகும் நெல்லியும் மஞ்சளும்
வேம்பிடில்
இளகுமேனி இருளும்
கபாலமே (திருமந்திரம்-849)

வேதுகொடுக்கும் முறை

சில குறிப்பிட்ட நோய்களுக்கு மருந்துப் பொருட்களைச் சூடாக்கி அவற்றிலிருந்து எழும் ஆவியைப்படும்படி செய்து அந்நோயை குணப்படுத்துதலை வேதுகொடுக்கும் மருத்துவமுறை எனலாம். காமநோயினால் இராவணன் வருந்துவதைக் கம்பர்.

பொங்கு தீமருந்தினால்
வேது கொண்ட தென்னமேனி
வெந்துவெந்து (கம்ப.ஆர.காண்-91)

என உவமைப்படுத்துகிறார். இதனைக் கலிங்கத்துப்பரணியும்,

தங்குகண் வேல்செய்தபுண்களைத் தடமுலை
வேதுகொண்டுஒற்றியும் (கலிங்கத்துபரணி, களம்பாடியது, பா.2)

என்று சுட்டுகிறது. கலித்தொகையில்

“மண்புதர வந்த என் தொடர்நோய் வேது
கொள்வதுபோலும் கடும்பகல் ஞாயிற்றே” (கலி-28)

எனச் சுட்டுகிறது ஒப்புநோக்கத்தக்கதாகும்.

முடிவுரை

தமிழலக்கியங்கள் மற்றும் தமிழர்களின் வாழ்வில் மருத்துவம் ஒன்றி காணப்படுகின்றது. தமிழர்கள் அன்றே மருத்துவத்தை முறையாக கையாண்டுள்ளனர் என்பதை இக்கட்டுரை வழி அறியமுடிகிறது.

துணைநூற்பட்டியல்

1. கலித்தொகை மூலமும் உரையும், டாக்டர்.மா.இராசமாணிக்கனார், பூம்புகார்பதிப்பகம்.

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 **Available at: www.ijtlls.com**

2. தொல்காப்பியம் பொருளதிகாரம், துரைமணிகண்டனர்.
3. நம்பியகப்பொருள், க.தமிழ்ச்செல்வன், சாரதாபதிப்பகம்.
4. புறநானூறு, புலியூர்கேசிகன், ஸ்ரீசென்பகாபதிப்பகம்.
5. திருவாசகம் தமிழ் இணைய பல்கலைக்கழகம்.
6. சிலப்பதிகாரம் மூலமும் உரையும், புலியூர்கேசிகன், செண்பகாபதிப்பகம்.
7. திருமாலை, மருத்துவர்தாமோதரனார், வீமன் பதிப்பகம்.
8. திருமூலர்திருமந்திரம், அடியன் மாணிக்கவாசகன், ராமையாபதிப்பகம்.
9. கலிங்கத்துப்பரணி மூலமும் உரையும், புலியூர்கேசிகன், சாரதாபதிப்பகம்.
10. கம்பராமாயணம் மூலமும்உரையும், நாராயணன், திருமகள் நிலையம்.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 **Available at: www.ijtlls.com**

குழந்தைப் பாடல்களில் குழந்தைகளின் உடல்நலமும் சுற்றுச்சூழலும்

Children's Health and Environment in Children Songs

த. நிர்மல் கருணாகரன், முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், இந்திய மொழிகள் மையம், ஜவஹர்லால்நேரு பல்கலைக்கழகம், புதுதில்லி.

Abstract

In many of the children songs, there are evidences that speaks of the children's Health regarding the environment. The songs are very deer to hear and lively. So, the article decodes the songs from the authentic sources.

Keywords: Children's Health, Environment, Songs.

குழந்தை இலக்கியத்தில் முதன்மையான இடத்தைப் பெறுவது குழந்தைப் பாடல்களாகும். தமிழ் இலக்கியத்தில் தொல்காப்பியம் தொடங்கி பக்தி இலக்கியம், சிற்றிலக்கியம் போன்றவற்றில் குழந்தை இலக்கியத்திற்கான வித்துகள் அமைந்துள்ளன. இவற்றையே குழந்தை இலக்கியத்தின் தொடக்கம் என்பதோடு அது செய்யுள் வடிவத்திலுள் அமைந்துள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது. குழந்தைகளின் வயதிற்கு ஏற்பப் பாடல்களின் உள்ளடக்கமும் மாறுபடுகின்றன. குழந்தைப் பாடல்களில் அவர்களுக்குத் தேவையான செய்திகளும், பெற்றோர்கள் ஆசிரியர்கள் குழந்தைகளைப் பராமரிக்கவும், அவர்களுக்குக் கற்றுக்கொண்டு வேண்டிய செய்திகளையும் வலியுறுத்துவதாகத் தற்காலப் போக்கு அமைந்துள்ளது. சிறு குழந்தைகளுக்கேற்ற பாடல்கள் எட்டு வரி அல்லது பத்து வரிகளுக்கு மிகாமல் உள்ளன. இவை, ஒரு வரியில் ஒரு வாக்கியம் என்ற அமைப்பிலும் குழந்தைகளுக்குத் தெரிந்த பொருள்களை எளிய சொற்களிலும் இனிய சந்தத்திலும் பாடப்பட்டுள்ள மரபு குழந்தைகளுக்கு எளிதில் மனதில் பதிய வைக்க ஏதுவாகின்றன. இத்தகைய பாடல்களில் உடல்நலம் பேணுதல் பற்றிய செய்திகளைக் காண இச்சிறு கட்டுரை முயலுகிறது. பெற்றோர்களுக்குக் குழந்தைகளின் உடல்நலம், ஆரோக்கியம் ஆகியவற்றை அறியச்செய்யும் நோக்கிலே இத்தகைய பாடல்கள் உள்ளதாகத் தெரிகிறது. பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகளின் உணவுமுறைகளிலுள்ள குறைபாடுகளைச் சுட்டிக்காட்டுவது இப்பாடல்களின் நோக்கமாகும்.

குழந்தைகளின் ஆரோக்கியம்

தற்கால சந்தை உலகில் குழந்தைகளின் உடல்நலம் குறித்த விழிப்புணர்வு ஆங்காங்கே பிரச்சாரப் பொருளாகவும், விற்பனைப் பொருளாகவும் உள்ளன. உலகமயமாக்கல் கொள்கையிலான இன்றைய உலகில் குழந்தைகளுக்கு விற்பனை செய்யும் உணவுப் பொருள்களில் ஆரோக்கியம் குறைவான பொருள்களே ஆரோக்கியம் என்று விளம்பரங்கள் செய்யப்படுகின்றன. குழந்தைகள் வாயால் உண்பதைவிட கண்ணால் உண்பது அதிகம். தாம் காணும் கவர்ச்சி மிகுந்த வண்ணங்களை உண்ணும் பழக்கத்திற்கு ஆட்படுத்துகின்றனர். அவர்கள் பார்வையில் அப்பொருள் திணிக்கப்பட்டு கவர்ச்சி விளம்பரம் செய்யப்படுதிலின் மூலம் உண்ணும் ஆசையைத் தூண்டுகின்றனர். நமது இயற்கைச் சூழலுக்கு அப்பாற்பட்ட உணவுமுறைகளால் குழந்தைகளுக்கு உடல்கூறுகளில் மாற்றம் ஏற்படுவதோடு, அவர்களது அறிவு வளர்ச்சியும், வாழ்க்கை முறையும் மாறுகின்றன. தற்போதைய கல்வி நிறுவனங்களும் ஆரோக்கிய உணவுகள் என்ற போர்வையில் பன்னாட்டு கம்பெனிகள் தரும் உணவையே சிறு உணவுகளாகப் (Snaks) போதிக்கின்றனர். மேலும், அவற்றை உண்பதற்கான நேரங்களையும்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

ஒதுக்கித் தருகின்றனர். ஆசிரியர்களும் குழந்தைகள் உண்ணும் உணவில் எது ஆரோக்கிய உணவு என்பதைச் சொல்லிக் கொடுக்கத் தவறுகின்றனர்.

குழந்தைகளுக்கான பாடல்களில் உணவுமுறை பற்றிய சிந்தனைமுறைகள் பரவலாக இருந்தபோதிலும் உதாரணமாகச் சில பாடல்கள் இங்கே தரப்படுகின்றன. இதனைப் பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் கண்டறிந்து நிவர்த்தி செய்ய முயலவேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தும் விதமாக இப்பாடலடி அமைகிறது.

கனிகளைத் தின்று பிணிகளை நீக்குங்கள்
காய்கறிகளைத் தின்று நோய்களைஅகற்று (அரும்பு குழந்தைப்பாடல்கள், ப.4)

காய்கறிகளே உடலுக்கு ஆரோக்கியம் விளைவிக்கும் பொருளாகும். பழ வகைகள் உடல் நோய்த்தீர்க்கும் மருந்தாக அமைகிறது. குழந்தைகளுக்கான உணவில் காய்கறிகளை மிகுதியாகச் சேர்ப்பதும், சிறு உணவு (Snaks) முறைகளில் கூட பழங்களை உண்ணுங்கள் என்பது போதிக்கும் மொழி அவசியமாகிறது.

சுற்றுப்புறத் தூய்மை

கண்ட கண்ட இடத்தில் எச்சில்
துப்பக் கூடாது - நாம்
காலை வைத்து மிதித்து அதில்
நடக்கக் கூடாது
எச்சில் தொட்டி எதற்கு இருக்கு
மறக்கக் கூடாது – நாம்
எந்த நோயும் ஒண்ட இடம்
கொடுக்கக் கூடாது (தொப்பைக் கோழி, ப.12)

குழந்தைகளிடம் பின்பற்றக்கூடிய பழக்கங்களையும், செய்யக்கூடாத பழக்கங்களையும், அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளையும் சுட்டிக்காட்டுவது மிகுதி. 'தொட்டில் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டும்' என்னும் பழமொழியை இப்பாடல் நினைப்படுத்துகிறது. குழந்தைகளுக்குச் சுற்றுப்புறத்தைக் காக்கவேண்டும் என்பதான விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் விதமாக, முதல் இரண்டு வரிகளில் எச்சில் துப்புதலையும், காலில் மதித்தலையும் சுட்டிக்காட்டிய கவிஞர் எச்சில் தொட்டில் எதற்கு? என்ற கேள்வியை எழுப்பி அதனை மறக்கக்கூடாது என்ற கண்டிப்பையும் சுட்டிக்காட்டுகிறார். மேலும், குழந்தைகள் உணவு உண்ணுகையில் மீதி உணவைக் கீழே போடுவது இயல்பு. அது தவறென்று சொல்லும் கவிஞர். குப்பைத் தொட்டி எதற்கு என்பதில் பெரியோர்களையும் சிந்திக்க வைக்கிறார். பெரியவர்களும் நம்நாட்டில் சுகாதாரம் பேணுவதில்லை என்பதை உணர்த்துகிறார். ஆகவே, அக்கேள்வி பொதுவானதாகிறது. உதாரணமாக, வாழைப்பழம் தின்று வீசி எறியும் பழக்கம் பெரியவர்களிடையே மிகுதியாக உண்டு. பெரியவர்கள் அப்படிச் செய்யும் பொழுது குழந்தைகளுக்கு எப்படி சொல்லிக் கொடுப்போம் என்ற கேள்வியைக் கேட்பதாகவும், இதனால் குழந்தைகளின் உடல்நலம் தான் முதலில் கெடும் என்பதை உணர்த்துவதாக இக்கவிதை அமைகிறது.

உடல் உறுப்புகளைக் குழந்தைகளுக்கு அறிமுகம் செய்யும் கவிஞர் செல்வகணபதி, அவற்றால் விளையும் பயன்களையும் தம் கவிதையில் குறிப்பிடுகிறார்.

தலையால் நிமிர்ந்து வாழ்வேன்
தலையில் முடியைக் காப்பேன்
கண்ணால் பொருளைப் பார்ப்பேன்
காதால் ஒலியைக் கேட்பேன்
மூக்கால் மணத்தை நுகர்வேன்
…கைகால் உடம்பால் உழைப்பேன் (பட்டுச்சிறகு, ப.36)

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 **Available at: www.ijtlls.com**

உடல் தன்மைகளோடு சேர்த்து வாழ்க்கைச் செய்தியும் சொல்லப்படுகிறது. தலை நிமிர்தல், உடல் கூனத்தன்மையிலிருந்து காத்தல் என்ற நிலை. ஆனால் சமூகத்தில் நேர்மையாக இருந்தால் தலைநிமிர்ந்து வாழமுடியும் என்பதை உணர்த்துவதாக அமைகிறது. மேலும், தலைமுடி மிகுந்திருத்தல் என்பது உடல் ஆரோக்கியம், இளமையின் வெளிப்பாடு ஆகும். தலையின் நிமிர்தல் என்பது வாழ்க்கையின் தெளிவும் தைரியமும் என்பதை உணர்த்துகிறது. அதோடு தன் உடலைக் காக்க உழைத்து வாழவேண்டும் என்பதை கவிஞர் உணர்த்துகிறார்.

உணவே மருந்து

மனிதனின் வாழ்க்கைக்கு உணவு முக்கியமானதாகும். உணவே மருந்து என்றும் பெரியவர்கள் கூறுவதுண்டு. இரும்பு மனிதன் என்ற கவிதையில் கவிஞர் உணவே மருந்து என்ற கருத்தைக் குழந்தைகளுக்கு அறிவுறுத்துகிறார். உணவில் உள்ள காய்கறிகளையும் அதன் தன்மைகளையும், சுவையையும் அறிமுகப்படுத்துகிறார்

வாட்ட சாட்டமாகவே
வாழைக்காயும் இருக்குது
வேப்பங்காய் மருந்து போல
பாகற்காய், கசக்குது
பார்க்க நல்லா இருக்குது
பச்சை மிளகாய் உறைக்குது
பூதமாட்டம் பூசணிக்காய்
பாச்சாண்டி காட்டுது (பேசும் கிழியே, ப.14)

வாழைக்காயை வாட்ட சாட்டம் என்று அதன் ஆரோக்கியத்தையும், பாகற்காய் கசக்கும் என்று தன்மையையும், பச்சை மிளகாய் காரம் மிக்கது என்றும், பூசணிக்காய் உருவத்தில் பெரியது என்றும் கூறுவதோடு, பார்க்க நல்லா இருக்குது என்ற வார்த்தை அதன் அவசியத்தை உணர்த்துகிறது. உணவுப் பொருள்கள் எவ்வளவும் உண்ணலாம். ஆனால் வேப்பங்காயை மருந்து போல உண்ணவேண்டும் என்பதையும் உணர்த்துகிறார். காய்கறிகளின் தன்மைகள் அறிந்து உண்டால் இரும்பு மனிதன் போல் வாழமுடியும். அதன் தீர்வாக அதே பாடலில்,

இருப்புச்சத்துக் குறைந்து போனால்
இரத்த சோகை வந்திடும்
இரும்புச்சத்தைப்பேரிட்சையும்
ஏராளமாகத் தந்திடும்
கம்பு, சோளம், கேழ்வரகில்
இரும்புச்சத்து இருக்குது
காய்கறியில் ஒளிந்து கொண்டு
இரும்புச்சத்துச் சிரிக்குது (பேசும் கிளியே, ப.14)

என்று விளக்குகிறார். இரும்புச்சத்துகள் குறைந்து போனால் இரத்த சோகை வந்திடும் என்பதை உணர்த்துகிறார். பின் அதை மிகுதிப்படுத்த பேரிச்சை, கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு, காய்கறிகள் ஆகிய சிறுதானியங்களையும், பழங்களையும் மிகுதியாக உண்பது நலம் என்பதை உணர்த்துகிறார்.

உடலும் உள்ளமும்

செயற்கரிய செயல்கள் பல செவ்வனே செய்து முடிக்க உறுதுணையாய் நிற்பது மனவலிமையாகும். உடல் வளர்ச்சி மட்டும் வாழ்க்கை சிரக்க உதவாது. உள்ள வளர்ச்சியும், உடல்வளர்ச்சியுடன் சேருமேயானால் வாழ்க்கை சிறக்கும். நல்ல எண்ணங்களைச் சிறு வயதிலிருந்து உருவாக்கினால் ஒரு குழந்தை நல்மனம் பெற்று விளங்கும் என்பதைக் கவிஞர் பொன்ராசன்,

உள்ளத்திலே உண்மை வலு
இருந்து விட்டால் – தம்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

உடல்வலு குறைவதொரு பொருட்டல்ல
உலகை எல்லாம் அறிந்திருக்கும்
வல்லவர்கள் - இந்த
உணர்வார்கள் (தி.வி.பா.ப.82)

என்று உடலும் உள்ளமும் சிறக்க வழிவகை கூறுகின்றார். உள்ளத்தில் உண்மையான வலு இருந்தால் போதும் உலகை ஆளமுடியும். உடல்வலு குறைவது பொருட்டல்ல. அறிவுவளம் குறைந்து விடக் கூடாது என்பதை உணர்த்துகிறார். பூமியில் தோன்றிய அனைத்து உயிர்களும் நோயின்றி வாழ விரும்புகின்றன. குறிப்பாக, மனிதர்கள். ஆனால், மனிதர்களே பல்வேறு விதமான நோய்களுக்கு ஆட்படுகின்றனர். அவர்களின் செயல்பாடுகளால் அவர்களைச் சார்ந்திருக்கும் விலங்குகளும் நோய்களுக்கு ஆட்படுகின்றனர். குழந்தைகள் மிகுதியாக ஆட்படுகின்றனர். நோய்களிலிருந்து தற்காத்துக் கொள்ள நலமுடன் வாழ உடற்பயிற்சியும், விளையாட்டுகளும் இன்றியமையாதது. இதனைப் பாரதி புதிய ஆத்திசூடியில் குழந்தைகளிடம் “உடலினை உறுதி செய்“ என்கிறார் (பாரதியார் பாடல்கள், புதிய ஆத்திச்சூடி, ப.262). இதே கருத்தையொட்டி கவிஞர் பூவண்ணன்,

கல்விநன்கு கற்கவும்
கவலை தன்னை நீக்கவும்
செல்வம் நன்கு தேடவும்
தேவை இந்த உடலடா
உடலை நன்கு காத்திட
உணவு மட்டும் போதுமா
உடற்பயிற்சி தேவையே
உணரவேண்டும் இதனையே
ஊஞ்சல் ஆடிக்களித்திடு
உடலை நன்கு வளைத்திடு
நோஞ்சான் பேரைப் போக்கிடு
நோயில்லாமல் வாழ்ந்திடு (பாட்டுத் தோட்டம், ப.101,102)

என்று வலியுறுத்துகிறார். சிறந்த கல்வி கவலை தீர்க்கும் நல்மருந்து. பெரும் செல்வம் சேர்த்து வாழ்வதற்கும் உடல்நலம் தேவை. செல்வம் மட்டுமல்ல. கல்வி பெறுவதற்கும், செல்வம் சேர்ப்பதற்கும் உடல்நலம் தேவை. இத்தகைய உடல்நலத்தைக் காப்பது உணவும் மருந்தும் மட்டுமல்ல. உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டுமாம் என்பதை உணர்த்துகிறார்.

ஆரோக்கியமான வாழ்வின் அடிப்படை நல்ல உடல்நலமாகும். ஆரோக்கியமான வாழ்வென்பது அன்றாட நடவடிக்கைகளின் உள்ளது. அன்றாட நடத்தையில் ஆரோக்கியம் என்பது அதிகாலை எழுதல், உடற்பயிற்சி செய்தல், பற்களைத் தேய்த்தல், குளித்தல், தன்னைச் சுற்றிலும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல், ஆன்றோர் சொல் படி நடத்தல், பள்ளிப்பாடங்கள் படித்தல், மாலையில் தினமும் விளையாடுதல், உடம்பையும் அறிவையும் வளர்த்திடுதல், உடலோடு சேர்த்து உள்ளத்தையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல், நல்ல எண்ணங்களை வளர்த்தல், நல்வழியில் பொருள் சேர்த்தல், அதிக புத்தகங்களை வாசித்தல் போன்ற நடவடிக்கைகள் என்பதைக் கீழ்வரும் கவிதை குறிப்பிடுகிறது.

அதிகாலை விழிப்பேன்
அனுதினமும் தொழுதிடுவேன்
உடற்பயிற்சி செய்திடுவேன்
நன்றே உடம்பைக் காத்திடுவேன்
பற்களை நாளும் தேய்த்திடுவேன்
பாங்காய் நானும் குளித்திடுவேன்
அறையைச் சுத்தம் செய்திடுவேன்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

ஆன்றோர் சொல்படி நடந்திடுவேன்
பள்ளிப் பாடங்கள் படித்திடுவேன்
மாலையில் தினமும் விளையாடுவேன்
உடம்பையும் அறிவையும் வளர்த்திடுவேன்
உள்ளத்தைச் சுத்தமாய் வைத்திருப்பேன்
நல்ல எண்ணங்களை வளர்த்திடுவேன்
நல்ல வழியில் பொருள் சேர்ப்பேன்
நாட்டிற்காக உழைத்திடுவேன்
புத்தகம் நிறைய படிப்பேன்
மேதையாக வளர்ந்திடுவேன்
நல்லதோர் பிள்ளை என்றே
நாடு போற்ற வாழ்ந்திடுவேன் (தொப்பைக் கோழி, ப. 31)

மேலும், ஆரோக்கிய வாழ்விற்குச் சுற்றுப்புறத் தூய்மை அவசியம். நம்மையும் நம்மைச் சுற்றியுள்ள இடங்களைத் தூய்மையாக வைத்திருத்தல் நலம். அடிப்படையும் கூட. அதற்காக நாம் அன்றாடம் கவனிக்க வேண்டுவனவும், செய்ய வேண்டுவனவும் அதிகம். அவற்றில் சிலவற்றை பின்வரும் கவிதை உணர்த்துகிறது.

குப்பைத் தொட்டியில் கொட்டாமல்
கூட்டித் தெருவில் தள்ளிவிட்டால்
எப்படித் தெருவில் தூய்மைவரும்
இப்படி இருந்தால் நோய்கள் வரும்
சுற்றுப்புறச் சூழலினைத்
தூய்மைப்படுத்தி வைத்திடுக
வெற்றுநிலத்தில் பசுமை வர
விதவிதமாகச் செடி நடுக (பட்டுச்சிறகு, ப. 54)

முடிவுரை

மனித வாழ்வில் ஆரோக்கியம் என்பது நம் வாழ்வில் செய்ய வேண்டுவன வற்றிலிருந்தே தொடங்குகிறது. அதற்குக் குழந்தைகளிலிருந்தே முறையான பயிற்சி வேணடும் என்பதோடு பழக்கப்படுத்தப்பட வேண்டும் என்பதே பிரதான நோக்கமாகிறது. குழந்தைகளுக்கு அவர்களுக்குப் பழக்கப்பட்ட எளிய விளையாட்டுத் தனமான மொழிகளில் கற்றுக்கொடுத்தல் என்பதே சிறந்த கல்விமுறை. அத்தகைய நோக்கில் எழுதப்பட்டதே குழந்தைப் பாடல்கள். அத்தகைய பாடல்களில் உடல்நலம், உளநலம், சுற்றுப்புறச் சூழலைப் பேணுதல் போன்ற செய்திகள் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமல்ல. அவற்றைக் கற்றுக்கொடுக்கும் பெற்றோர்களுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் சேர்த்துச் சொல்லப்பட்டுள்ளதாகத் தெரிகிறது.

பார்வை நூல்கள்

1. பாரதியார் கவிதைகள், சர்வோதயா இலக்கியப் பண்ணை, மதுரை.
2. அப்துல்கபூர். அரும்பு குழந்தைப் பாடல்கள், ஐந்திணைப் பதிப்பகம், சென்னை.
3. பூவண்ணன், பாட்டுத்தோட்டம், கழக வெளியீடு, சென்னை.
4. செல்லக்கணபதி, பட்டுச்சிறகு, பழனியப்பா பிரதர்ஸ், சென்னை.
5. கவிஞர் பொன்ராஜன், திருக்குறள் விளக்கப் பாடல்கள், சென்னை.
6. குழ. கதிரேசன், தொப்பைக்கோழி, ஐந்தினைப் பதிப்பகம், சென்னை.
7. குழ. கதிரேசன், பேசும் கிழியே, ஐந்தினைப் பதிப்பகம், சென்னை.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 **Available at: www.ijtlls.com**

"ஏலாதி" கூறும் நோயும் மருந்தும்

Disease and Medicine as Said in "Elathi"

ஜெ.நிஷா, முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், நெறியாளர் **முனைவர் ம.பெரில் திரேஸ்,** தமிழ்த்துறை, நாஞ்சில் கத்தோலிக்க கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, களியக்காவிளை.

Abstract

"Elathi" is a treatise that evinces medical truths. The elucidation of medicine and the methods to use it for the person who has been affected in a chronic manner could be seen in an exact manner. So, the article decodes the medical relates news in the work.

Keywords: "Elathi", Disease, Medicine.

முன்னுரை

இலக்கியம் என்பது உண்மையும், உணர்ச்சியும் நிரம்பிய சொற்களால் வாழக்கையை புலப்படுத்துவது. அது மனிதனின் ஆன்மாவை உணர்ச்சி வடிவில் காட்டுவது. இதனால் தான் வாழ்க்கையை பிரதிபலிக்கும் கண்ணாடி என்று குறிப்பிடுகின்றனர். மனிதனின் வாழ்க்கையை நோய் என்னும் பெரும்பிணி வாட்டி வதைக்கிறது. வாழ்க்கை முறையினால் அன்றாடம் புது புது நோய்களால் தாக்கப்படுகிறான். 'ஏலாதி' நூலிலும் பல வகையான நோய்கள் பற்றிய செய்திகள் காணக்கிடைக்கின்றன.

பிணி

இயற்கையின் படைப்பே உயிரும் உடலும். இயற்கைக்கு ஒவ்வாத உணவு பழக்கமும், தேவையற்ற பழக்கவழக்கமுமே மனிதனுக்கு நோயை ஏற்படுத்துகின்றது. பிணியைப் பற்றி மணிமேகலை,

பிணிஎனப் படுவது சார்பின் பிறிதுஆய்
இயற்கையின் திரிந்து, உடம்பு இடும்பை புரிதல் (மணி.காதை 30-163,164)

உடம்பினுடைய இயல்பான தன்மை திரிந்து உடம்புக்குத் துன்பம் தரவல்லது என்று மேற்கூறிய வரிகள் விளக்குகின்றது. பிணி அண்டாது வாழ்வதே ஆரோக்கியமான வாழ்வு. மனிதன் பிணி இல்லாமல் இருக்க வேண்டும் என்பதை,

பிணியின்மை செல்வம் விளைவு இன்பம் ஏமம்
அணிஎன்ப நாட்டிற்கு இவ் வைந்து (குறள் 738)

நோய் இல்லாமல் இருத்தல், செல்வம், நல்ல விளைச்சல், இன்பமான வாழ்க்கை, பாதுகாவல் ஆகிய ஐந்தும் ஒரு நாட்டிற்கு அழகு சேர்ப்பவை என்று திருவள்ளுவர் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

ஏலாதி கூறும் நோய்

ஏலாதி என்றால் ஏலம் முதலான பொருட்கள் என்று பொருள். ஏலம் பங்கு, இலவங்கப்பட்டை 2 பங்கு, நாககேசரம் 3 பங்கு, மிளகு 4 பங்கு, திப்பிலி 5 பங்கு, சுக்கு 6 பங்கு என்னும் கலவையை ஏலாதி என்றே குறிப்பிடுகின்றனர். மனித வாழ்வில் இளமைப்பருவம் என்பது நிலையானதல்ல. அது விரைந்து போய் முதுமைப்பருவம் வரும். இப்பருவம் உடல் தளர்வடைந்து காணப்படுவதால் நோய் எளிதாக தாக்கிவிடுகிறது என்று,

இளமைகழியும், பிணிமூப்பு இயையும்
வளமை வலிஇவை வாடும் - உளநாவால்
பாடே புரியாது பால்போலும் சொல்லினாய்
வீடே புரிதல் விதி (ஏலாதி.21)

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

இவ்வரிகள் புலப்படுத்துகின்றது.

பிணிபிறப்பு மூப்பொடு சாக்காடு துன்பம் (ஏலாதி.24) என்னும் இவ்வரி முதுமையான பருவத்தில் நோயும், சாக்காடு இல்லாத பீடுயர் வாழ்வு இருந்தால் தான் வாழ்க்கை என்னும் சக்கரம் மகிழ்ச்சியாக சூழலும். முதுமைப்பருவத்தில் நோய் வந்து சங்கடத்தை ஏற்படுத்துவதால் மனிதன் கலக்கநிலையில் இருப்பதை காணமுடிகிறது. இளமைப்பருவத்தில் திருமணம் முடிந்து கருவுற்றிருப்போர், கருவுற்று உடல்தளர்ந்த நிலையில் இருப்போர், பிள்ளை பெற்றவர்கள், குழந்தைகள், அறிவு மயங்கிய நிலையிலிருப்பவர்கள் மற்றும் வாத நோய்க்கு ஆளாகி வருந்துபவர்க்கும் உதவி செய்ய செய்ய வேண்டும் என்று ஏலாதி,

ஈன்றார் ஈன்கால் தளர்வால் சூலார்க்குழவிகள்
மான்றார் வளியால் மயங்கினார்க்கு – ஆனா் என்று
ஊண் ஈய்த்து உறுநோய் களைந்தார் பெரும்செல்வம்
காணீயத்து வாழ்வார் கலந்து (ஏலாதி.55)

மேற்கூறியவற்றை நோய்கள் என்று குறிப்பிடாமல் வருந்தும் நிலையில் இருப்போர் என்றும், இவர்களுக்கு உதவிச் செய்ய வேண்டுமென்றும் குறிப்பிடுகிறது. மேலும் சிறுகுழந்தைகளுக்கு உடலில் தோன்றும் நோய்களாக,

கருஞ்சிரங்கு வெண்தொழுநோய் கல்வளி காயும்
பெருஞ்சிரங்கு பேர்வயிற்றுத் தீயார்க்கு அருஞ்சிரமம்
ஆற்றி ஊண்ஈத்து அவை தீர்த்தார் அரசராய்ப்
போற்றி ஊண் உண்பார் புரந்து (ஏலாதி.51)

கொடிய சிரங்கு, வெண் குட்டம், கல்லடைப்பு, வாதம், வருந்தும் கழலை, பெரிய வயிற்றெரிச்சல் ஆகியன குழந்தைகளை தாக்கி உடலுக்கும் மனதுக்கும் சங்கடத்தை ஏற்படுத்தும் விதமாக இவைகள் அமைந்திருக்கின்றன.

மருந்தின் அவசியம்

மனிதனிடத்திலும், பிற உயிர்களிடத்திலும் நோய்களைக் கண்டறிந்து குணப்படுத்துவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் உத்தி தான் மருந்து. நம் முன்னோர்கள் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, வேம்வு, கடுக்காய், இஞ்சி, மஞ்சள், தேன், நெல்லி முதலான சமையல் பொருட்களை வைத்து தான் 'உணவே மருந்து" என்னும் நெறியில் வாழ்ந்து வந்தனர். ஆனால் இதனை தான் இன்று மருந்து என்னும் பெயரில் சாப்பிட கொடுக்கிறார்கள்.

மருந்து ஆய்ந்து கொடுத்து அறவோன் (நற். 136) நற்றிணையில் தலைவி தன்னுடைய தந்தையின் அறத்தைப் பற்றி கூறும்போது தீர்த்தற்கரிய நோயையடைந்தவர் என்றும், விரும்பியதைக் கொடாமல் ஆய்ந்து நோக்கத் தக்கவாறு மருந்து தரும் அறமுடைய மருத்துவமனை ஒப்பவர்.

உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்து உழைச் செய்வான் என்று
அப்பால்நாற் கூற்றே மருந்து (குறள் 950)

இக்குறள் நோய்க்கு மருந்தென்பது நோயுற்றவனுக்கு அதனை தீர்க்கும் மருந்துவன், மருந்து அதனை பிழைபடாமல் செய்வோன் என்று மேற்கூறிய குறளின் மூலம் அறியலாம். நோயின் தன்மையினை அறிந்து அதற்கு ஏற்றார் போல் மருந்து செய்தால் உடம்பை விட்டு போய்விடும். மக்களும் மகிழ்ச்சியோடு வாழலாம். பல்வேறு மருத்துவமனைகள் வந்தாலும் மக்கள் சித்த மருத்துவம், மூலிகை மருத்துவம், இயற்கை மருத்துவம் போன்ற பல்வேறு வகையான மருந்துகளை தேடிச் செல்கிறார்கள். மனிதனின் உடலில் நோயவராமல் தடுக்கவும், வந்த நோயைப் போக்கவும், உள்நோயை போக்கவும், மனநலம் காக்கவும், சாலை தடுக்கக் கூடியது தான் மருந்து என்கிறார் திருமூலர், இதனை,

மறுப்பது உடல்நோய் மருந்தெனலாகும்
மறுப்பது உளநோய் மருந்தெனலாகும்
மறுப்பது இனிநோய் வராதிருக்க

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

மறுப்பது சாவை மருந் தெனலாகும் (திருமந்திரம் -140)

இவ்வரிகள் தெளிவுபடுத்துகின்றன. மருந்துகளைத் தயாரிப்பதற்கு மருத்துவன் இருந்தான்.

உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துழைச் செல்வானென்று
அப்பால்நாற் கூற்றே மருந்து (குறள் 950)

இக்குறளில் மருந்துகளை தயாரிக்கும்போது அதனை முதலில் தீயிலிட்டு சுடுதல், ஊறவைத்தல், வடித்தல், கரைத்தல், அவித்தல், வறுத்தல் போன்ற முறைகளில் நோய்க்கான மருந்துக்களை முறையாகத் தயாரிக்கிறார். இவ்வாறாக மருந்துக்களை முறையாக தயாரித்து நோயாளிக்கு கொடுக்கும்போது நோய் அவர்கள் உடம்பை விட்டு சென்றுவிடுகிறது. எனவே நோய்க்கு மிக முக்கியமானதாக திகழ்வது மருந்து என்னும் பொருள் ஆகும்.

இலக்கியம் கூறும் நலமான வாழ்வு

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்னும் பழமொழி நோயில்லாத வளமான வாழ்வு வாழ வேண்டும் என்று தெளிவுபடுத்துகிறது. மனிதன் இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்ந்தால் உடல்நலம், மனநலம், சீரடையும். நோய் இல்லாத வாழ்வும் சாத்தியம் என்று,

வான்கலந்த தாவர உணவுகளின் பெருமைகளை
நான் கலந்து பாடுங்கால் நற்கருப்பஞ் சாற்றினிலே
தேன் கலந்து பால்கலந்து செழுங்கனித் தீஞ்சுவை கலந்து என்
ஊன் கலந்து வெட்டாமல் இனிப்பதுவே (திருவருட்பா - 4705)

என்று இராமலிங்க அடிகள் குறிப்பிடுகிறார். நோய் நொடியிலிருந்து தம்மைக்காத்து நீண்ட நாட்கள் வாழ வைக்கும் உணவு வகையினை நம் முன்னோர்கள் நன்கறிந்திருந்தனர். **இனிதுண்பா னென்பான், உயிர்டிகால்லா துண்பான் (61)** என வளமான வாழ்க்கைக்கு நான் மணிக்கடிகை வழிகாட்டியுள்ளது. உணவுக்கட்டுப்பாடு உயிர் மருந்து என்று,

ஒருபோது யோகியே யொண்டளிர்க்கை மனதே
இருபோது யோகியே யென்ப – திரிபோது
ரோகியே நான்குபோ துண்பா னுடல்விட்டுப்
போகியே யென்று புகல்”(நீதி வெண்பா 9)

நீதி வெண்பா நமக்குணர்த்துக்கிறது. இதில் ஒரு பொழுது உண்பவன் யோகியவான் என்றும், இரு பொழுது உண்பவன் சுகபுரு‘ன் ஆவான் எனவும், மூன்று பொழுது உண்பவன் நோயாளி ஆவான். நான்கு பொழுது உண்பவன் உயிர் நீக்கி இறப்பான். அதாவது உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் வாழ்ந்தால் நம்மை நோய் அணுகாமல் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்.

முடிவுரை

மனிதன் தன் உடலை நோய் அண்டாமல் பாதுகாத்து கொள்வது ஒவ்வொருவரின் கடமையாகும். உணவுக்கட்டுப்பாடு செய்வதோடு உடலை தூய்மையாக வைத்தால் நோய் அண்டாது. மனிதனின் உடலில் நோய் ஏற்படாமல் அதற்கேற்றார் போல் மருந்து கொடுத்து துரத்தினால் நலமான வாழ்க்கை வாழ முடியும்.

துணைநூற்பட்டியல்

1. சாமி சிதம்பரனார். 2009, திருக்குறள் - தெளிவு, கண்ணப்பன் பதிப்பகம், 16, கம்பர் தெரு,, ஆலந்தூர், சென்னை – 9.
2. திருமலை நடராசன், 2010, மரங்களின் மருத்துவப் பயன்கள், பூங்கொடி பதிப்பகம்,, 14, சித்திரைக்குளம், மயிலாப்பூர், சென்னை – 4.
3. மாணிக்கவாசகன், 2013, ஏலாதி (மூலமும் விளக்க உரையும்), உமாபதிப்பகம், பவளக்காரத் தெரு, மண்ணடி, சென்னை -1.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

சங்க இலக்கிய மருத்துவம்

Medical Norms of Sangam Literature

முனைவர் கு.நீதா, உதவிப்பேராசியர், தமிழாய்வுமையம், ஏ.பி.சி மகாலெட்சுமி மகளிர் கல்லூரி, தூத்துக்குடி.

Abstract

Sangam Literature has lots of medical ideologies. The rules and regulations of using the medicine are indicated in many Sangam literary works. Hence, the paper deciphers the favourable concepts in it.

Keywords: Sangam Literature, Medical Norms**.**

மருத்துவம் உயிரைக் காக்கும் மகத்துவமான தொழிலாகும். நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பர். ஆனால் நோய் வந்தால் மருத்துவரை நாடித்தான் செல்ல வேண்டியுள்ளது. நோயில்லாமல் ஆரோக்கியமாக வாழ்வது என்பது இன்றைய சூழலில் அரிதாகிவிட்டது. மக்களின் பரபரப்பான வாழ்க்கை முறையும், ஆரோக்கியமற்ற உணவுமுறையும், மாசு நிறைந்த நகர்ப்புறச்சூழலும், பல்வேறு விதமான நோய்களை உருவாக்குகின்றன. சங்க இலக்கியங்களான செவ்வியல் இலக்கியங்கள் முற்கால மக்களின் மருத்துவமுறைகளையும், மருத்துவர்களையும் பற்றி குறிப்பிடுகின்றன.

மருந்து-சொல் விளக்கம்

மருந்து என்பதற்கு மரு **+** உந்து என லெக்ஸிகன் அகராதி சொல்விளக்கம் தருகிறது. மரு என்றால் குற்றம். குற்றத்தினை உந்தித் தள்ளி நலம் பெறச் செய்வது மருந்தாகும். அருமருந்து என்ற சொல்லும், நோயினைத் தீர்க்கும் கிடைப்பதற்கரிய மருந்து எனவும் பொருள்படுகிறது. மருந்து என்றால் என்ன என்பதற்கு சித்தர் இலக்கியம் இலக்கணம் கூறுகிறது. மக்கள், நோயினால் துன்பப்பட்டு சாகாமல் காப்பதே மருந்து என்பதனை,

மறுப்பது உடல்நோய் மருந்தெனலாகும்
மறுப்பது உளநோய் மருந்தெனல் சாலும்
மறுப்பது இனிநோய் வராதிருக்க
மறுப்பது சாவை மருந்தெனலாமே (திருமந்திரம். 76)

உடல்நோயை மட்டுமல்ல உளநோயைத் தீர்ப்பதும் மருந்து. நோய் வராதிருக்கவும் சாவை மறுத்து, வாழச் செய்வதும் மருந்து என்கிறது திருமந்திரம்.

மருத்துவர்கள்

சங்க காலத்தில் மருத்துவர்கள் இருந்ததற்கான சான்றுகள் உள்ளன. நோயைத் தீர்க்கும் வல்லுநரை, அறவோன், மருத்துவர், களைநர், மருந்துறையிடுவோர் என பல்வேறு பெயர்களால் அழைத்துள்ளனர் நற்றிணையில்.

அரும்பிணி உறுநர்க்கு வேட்டது கொடாஅது
மருந்தாய்ந்து கொடுத்த அறவோன் போல (நற். 136)
திருந்திய யாக்கையின் மருத்துவன் ஊட்டிய
மருந்துபோல் மருந்தாகி மனமுவப்ப (கலி. 17:19-20)

என்றெல்லாம் மருத்துவரை பெயர் குறிப்பிட்டு அழைத்ததனை அறியமுடிகிறது.

மருத்துவ முறைகள்

சங்ககால மக்களும், தமிழ்ப்புலவர்களும் மருத்துவ முறை பற்றி நன்கு அறிந்திருந்தனர். அருகம்புல், கோரைப்புல், தும்பை, துளசி, வெற்றிலை, ஆல், அரசு, வேம்பு,

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

இஞ்சி முதலான செடி, கொடி, மரம், கிழங்கு போன்றவற்றை, மருந்துப் பொருட்களாகப் பயன்படுத்தியதனை சங்க இலக்கியங்கள் குறிப்பிடுகின்றன. போர்க்காலங்களில் விழுப்புண்படுவது இயல்பு. அப்புண்ணிற்கு பஞ்சு வைத்துக் கட்டும் பழக்கம் இருந்துள்ளது என்பதனை,

கதுவாய் போகிய துதியாய் எ.்.கமொடு
பஞ்சியும் கயைாப் பண்ணார் (புறம் - 353)

என்று புறநானூறு சுட்டுகிறது. சாதல் நீக்கும் அருமருந்தான நெல்லிக்கனி பற்றி அகநானூறு, புறநானூறு, நற்றிணை, சிறுபாணாற்றுப்படை போன்றவை குறிப்பிடுகின்றன. சங்க காலத்தில் போர்கள் அடிக்கடி நடந்தன. போரில் ஏற்பட்ட விழுப்புண்களை ஊசி கொண்டு தைக்கும் வழக்கம் இருந்துள்ளது என்பதனை,

மீன்தேர் கொட்பின் பனிக்கயம் மூழ்கிச்
சிரல் பெயர்ந்தன்ன நெடுவெள் ஊசி
நெடுவசி பரந்த வடுவாழ் மார்பின்
அம்பு சேர் உடம்பினர் (பதிற்று.422-4)

என பதிற்றுப்பத்து குறிப்பிடுகிறது. நீரிலுள்ள மீனைக் கொத்துவதற்காக நீரில் பாய்ந்து பின்பு நீரைவிட்டு மேலே பறந்து மெல்லும் சிரல் பறவையைப் போல, நெடிய வெள்ஊசி புண்ணினுள் நுழைந்து வெளியே வருவதாக கூறப்பட்டுள்ளது. அக்காலத்திலேயே அறுவை சிகிச்சை முறை இருந்ததனை, இதன் மூலம் அறியலாம்.

தற்காலத்தில் மருத்துவமனையானது வணிக நிறுவனங்கள் போல் செயல்படுகின்றன. ஒவ்வொரு நோய் தீர்க்கும் சிகிச்சைக்கும் இவ்வளவு லட்சம் என வரையறை செய்கின்றனர். ஆனால் சங்க காலத்திலோ மருத்துவன் வியாபார நோக்கில் செயல்படாமல், அதனைச் சமூகத் தொண்டாகக் கருதியதையும், அத்தொழிலை பிறருக்குக் கற்றுக் கொடுத்ததையும்,

வருந்திய செல்லல் தீர்த்த திறனறியொருவன்
மருந்தறை கோடலிற் கொடிதே (நெய்தற்கலி. 129-23-24)

என்று நெய்தற்கலி குறிப்பிடுகிறது.

தொழுநோய்க்கான மருத்துவம்

பண்டைக் காலத்திலிருந்து மனிதர்களிடத்தில் தொழுநோய் இருந்துள்ளதைக் கலித்தொகை நூல் சுட்டுகின்றது. இந்நோய் கையும், காலும் குறைந்து முடமாக்கும் நோய் எனபர். உறுப்புகள் குறைந்த பாகங்களில் புண் உண்டாகி ஆறியோ அல்லது ஆறாமலோ கறுப்பு நிறம் அடைந்து காணப்படுவதால் அதனைக் கரைபட்டநோய் என்பர். இந்நோயின் அறிகுறிகளான முடி உதிர்தல், கை கால் குறைந்து முடமாதல், நிறம் மாறுதல் முதலியவை காணப்படுமென்பதை,

தீர தறைந்து தலையும், தன் கம்பலும்
காரக் குறைத்துக் கரைப்பட்டு உந்துநம்
சேரியிற் போகா முடமுதிர் பார்ப்பானை (கலி. 65:6-8)

என வரும் பாடலடிகள் குறிப்பிட்டுள்ளன.

தீப்புண்ணைக் குணப்படுத்தும் மருத்துவம்

கொடிய தீயினால் சுட்ட புண்ணாகிய காயத்தில் எரிச்சலும் துன்பமும் ஏற்படும். அப்புண்ணினால் உண்டாகும் நோயை விட சரும நோய் மிகவும் கொடியது என்பதை,

தீயினால் சுடுதலோ இலர்மண் ஆயிழை
தீயினும் கடிதுஅவர் சாயலின் கனலும் (கலி. 137)

என வரும் பாடலடிகள் சுட்டுகின்றன.

தீப்புண்ணிற்குச் சிகிச்சையாகப், புண் ஏற்பட்ட இடத்தில் தேன் தடவத் தீப்புண் குணமாகிறது. மேலும், தீப்புண் ஏற்பட்டவுடன், வாழை மட்டையின் சாறு பிழிந்து தடவ அவ்விடத்தில் எரிச்சல் குறையும்.

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 **Available at: www.ijtlls.com**

தமிழ் மருந்துகளின் பெயரால் தமிழ்க்கீழ்க்கணக்குத் தொகைநூல்கள் அக்காலத்திலேயே அமைந்திருப்பதை நோக்குங்கால், சங்ககாலம் முதற்கொண்டே மருத்துவத் தமிழ் பெற்றிருந்த செல்வாக்கை நன்கறிய முடிகிறது. இன்றைய அறிவியல் வளர்ச்சியன் பயனாய், இயற்கையை வெல்லும் ஆற்றல் பெற்றுள்ள மருத்துவத்துறையில், பல புதிய வியத்தகு சாதனைகளைக் கண்டறிந்துள்ளனர். மனிதனின் வாழ்நாள் முன்பிருந்ததைவிட உயர்ந்துகொண்டே செல்கிறது. இறப்பு விகிதம் நன்றாகக் குறைந்துள்ளது.

தொகுப்புரை

மருந்து என்பது உடல், உளநோய்கள் வராமல் காக்கக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். நோயை மட்டுப்படுத்தி நோயாளியின் உயிரைக் காப்பதாகவும் இருக்க வேண்டும். அறவோன், மருத்துவன், களைநர் போன்ற சொல்லாட்சிகள் சங்க இலக்கியங்களில் காணப்படுவதால் அக்காலத்தில் மருத்துவர்கள் வாழ்ந்திருந்தமையை சுட்டிக் காட்டுகின்றது. போரில் ஏற்பட்ட விழுப்புண்களைக் குணப்படுத்த அப்புண்ணிற்கு பஞ்சு வைத்து கட்டும் வழக்கம் இருந்துள்ளது. விழுப்புண் பெரிதாக இருப்பின், அப்புண்ணினை ஊசி கொண்டு மருத்துவர் தைத்துள்ளனர். தொழுநோய் பற்றியும் அந்நோய்க்கான அறிகுறிகள் பற்றியும் கூறப்பட்டுள்ளன. தீப்புண் பற்றியும், அப்புண்ணை ஆற்ற மக்கள் மேற்கொள்ளக்கூடிய மருத்துவ முறைபற்றியும், கலித்தொகையின் வாயிலாக அறிய முடிகின்றது.

துணைநூற்பட்டியல்

1. பாலசுப்பிரமணியன்.கு.வெ., 2014, நற்றிணை, நியூ செஞ்சுரி புக்ஹவுஸ், சென்னை.
2. செயபால்.சே, 2014, பதிற்றுப்பத்து, நியூ செஞ்சுரி புக்ஹவுஸ், சென்னை.
3. நாகராஜன்.வி, 2014, கலித்தொகை, நியூ செஞ்சுரி புக்ஹவுஸ், சென்னை.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

சங்க இலக்கியங்களில் மருத்துவத் தகவல்கள்

Medicine Informations in Sangam Literature

முனைவர் மா.பத்மா, உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, ஸ்ரீ ஆதி சுஞ்சனகிரி மகளிர் கல்லூரி, கம்பம்.

Abstract

Tamil Literature is a treasure of medical resources and methods; It shows us the medical practices utilized by the Tamil People of the Sangam Era. The people were very close to nature and have practiced ethical medical practices. They had used herbs and shrubs for the purpose of treating, diseases. To say promptly, the people were very healthy and kept them clear and hygienic. The nation of the people is to decade the medical thoughts in sangam literature.

Keywords: Medical Treatment, Sangam Literature.

முன்னுரை

இலக்கியம் என்பது வாழ்க்கையின் கண்ணாடி. அது ஒரு சமுதாயத்தின் வளர்ச்சியைப் படம் பிடித்துக் காட்டுவதால், மனித வாழ்வோடு இணைந்தே செல்கிறது. ஈராயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே, தமிழர் காதலையும் வீரத்தையும் தம் இரு கண்களாகக் கொண்ட விதத்தையும், தமிழர் வாழ்ந்த வாழ்க்கையினையும் படம் பிடித்துக் காட்டும் இலக்கியம் சங்க இலக்கியம் ஆகும். இவ்விலக்கியத்தில் சங்ககால மக்களின் பழக்கவழக்கங்கள், அரசியல் முறை, மக்களின் ஆட்சித் திறம், மன்னர்-புலவர் நட்பு நிலை, காதல் வாழ்க்கை முறை, வாணிகம் என்று ஏராளமான செய்திகள் உண்டு. அவற்றில் ஒன்றான மருத்துவம் பற்றிய சிந்தனைகளை சங்க இலக்கியங்கள் மூலம் வெளிக் கொணர்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம் ஆகும். இவ்விலக்கியமானது வாழ்க்கையை வளப்படுத்தவும், நெறிப்படுத்தவும் பயன்படுவதோடு வாழ்வின் இலக்கு என்ன என்பதை உணர்த்தும் கருவியாகவும் திகழ்கிறது. அவ்வகையில் தமிழிலக்கியங்களின் பெட்டகமாகத் திகழ்வது சங்க இலக்கியமாகும்.

மருத்துவக்கலை

கலைகளுள் பயன்பாட்டு நிலையில் முதன்மை பெறுவது மருத்துவக்கலை. ஏனெனில் மருந்தும், மருத்துவமும், மருத்துவமனைகளும் இன்றைய நிலையில் இன்றியமையாதன ஆகிவிட்டன. **மனித சமுதாயத்தில் நோய்கள் வந்து கொண்டே இருக்கின்றன. போரில்லாத காலம் இருக்கலாம். பஞ்சமில்லாத காலம் இருக்கலாம். ஆனால் நோயில்லாத சமுதாயமே இல்லை. ஆதலால் நோயைப் போக்கும் மருத்துவர்கள் எல்லாக் காலத்திலும் இன்றியமையாதவர்களாக இருக்கிறார்கள்** என்ற கி.வா.ஜ. அவர்களின் கூற்று மருத்துவத்தின் இன்றியமையாத் தன்மையைப் புலப்படுத்தும். இத்தகைய சமுதாயத் தேவையை முதன்முதலில் ஒரு தொகுப்பாகப் பாடிய பெருமை திருவள்ளுவரையே சாரும். திருக்குறள் பொருட்பாலில் ‘மருந்து’ என்னும் அதிகாரத்தில் பத்து குறட்பாக்களிலும் மருத்துவ நெறி இடம் பெற்றுள்ளது. மருந்து என்னும் இவ்வதிகாரத்தைப் பற்றி தேவநேயப்பாவாணர் **அறம் பொருள் இன்பத்திற்குத் தடையாய்ப் பகைபோல் நின்று வருத்தும் பல்வகை நோய்களையும் தடுப்பனவும், தீர்ப்பனவுமான பல்வேறு நலப் பொருள் தொகுதி** என்பர். பெருமளவிலான நோய்கள் தோன்றுவதற்கு அடிப்படைக் காரணம் நமது உணவுப் பழக்கங்களே. ஆகையால் நாம் எங்ஙனம் உணவு உண்ண வேண்டும் என்பது பற்றி திருவள்ளுவர் உரைக்கிறார்.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

உண்ணுதல், உறங்குதல் போன்றவற்றிற்கு அளவு உண்டு. அவ்வளவை அறிந்து அச்செயல்களை நாம் செய்தல் வேண்டும். அவ்வாறன்றி உண்ணல், உறங்கல் முதலியவற்றை மிகுதியாகவும், குறைவாகவும் செய்யின் வாதம் முதலிய கூறுகள் மிகுந்தும் குறைந்தும் உடலுக்கு நோய் செய்யும். இதனை,

மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று (குறள் 941)

என்னும் குறள் வழி உணர்த்துகிறார் திருவள்ளுவர். போதிய உணவு உட்கொள்ளாததினாலும் அல்லது உணவில் போதிய ஊட்டம் இன்மையாலும், மிகுதியான உணவினால் ஏற்படும் உடற்குறைகளையும், நோய்களையும் இக்காலத்தில் மருத்துவ அறிஞர்கள் நன்கு ஆய்ந்து, சீரான சத்துணவுகளை உண்ணவேண்டும் என்று கூறுவது வள்ளுவர் கருத்தோடு ஒப்பிட்டு எண்ணத்தக்கது.

சங்ககால மருத்துவர்கள்

சங்க காலத்தில் மருத்துவப் புலவர்கள் பலர் இருந்திருக்கின்றனர். அவர்களில் சிலர் மருந்துப் பொருட்களின் பெயராலேயே தங்கள் பெயரைச் சூடியுள்ளனர் என்பதை கடுகு பெருந்தேவனார், போந்தைப்பசலையார், வெள்ளெருக்கிலையார், காவட்டனார் போன்ற பெயர்கள் மூலம் அறியலாம்.

பெரும்பாணாற்றுப்படை

அந்தணர் மகளிர்கள் தம் இல்லங்களில் நெல்லரிசி சோற்றினையும், மாதுளங்காயினைச் சிறு துண்டுகளாக்கி அதனுடன் மிளகுத்தூளும், கறிவேப்பிலையும் சேர்த்து வெண்ணெயில் வேகவைத்த பொறியலையும் உணவாகச் செய்து உட்கொண்டனர் என்பதை,

சேதா நறுமோர் வெண்ணெயில் மாதுளத்து
உறுப்புறு பசுங்காய் போழொரு கறிகலந்து
கஞ்சக நறுமுகி அளைஇ (பெரும் 306-308)

என்ற வரிகளும், இடையர்கள் பாலுடன் தினை அரிசியினை உணவாக்கினர் என்பதை,

இருங்கிளை ஒருண்டின் சிறுபார்ப்பு அன்ன
பசுந்திணை மூரல் பாலொடு பெருகுவீர் (பெரும் 167-168)

என்ற வரிகளும், அவரை விதையின் பருப்பினை வரகரிசியுடன் கலந்து உண்டமையை,

குறுந்தாள் வரகின் குறள் அவிழ்ச் சொன்றி
புலர் இணர் வேங்கை வீகண் டன்ன
அவரை வான்புகழுக்கு அட்டிப் பயில்வற்று
இன்சுவை மூரல் பெருகுவீர் (பெரும் 193-196)

என்ற பாடல் வரிகளும் சுட்டுகின்றன. நெல் சோறும் பெட்டைக் கோழியும் சேர்ந்த உணவு உடல் வலியைப் போக்கும். பிள்ளைப் பெற்ற பெண்களுக்கு இன்றைய மருத்துவர்கள் கூறும் சிறந்த உணவும் அதுவேயாகும். இத்தகு உணவினை உழவர்கள் உண்டனர் என்பதை,

தொல்பசி அறியாத் துளங்கா இருக்கை
மல்லர் பேரூர் மடியின் மடியா
வினைஞர் தந்த வெண்ணெய் வல்சி
மனைவாழ் அளகின் வாட்டொடும் பெருகுவீர் (பெரும் 253-256)

என்ற பாடல் வரிகள் உணர்த்துகின்றன.

புறநானூறு

சங்ககால மக்களின் மருத்துவத்துறை சார்ந்த அறிவு புறநானூற்றில் வெளிப்படுகிறது. அம்மக்கள் இயற்கை மருத்துவமான ஐயவி புகைத்தலும், அத்திப்பாலினைப் புண்களில் தடவியும் நோய்களை விரட்டினர் என்பதை,

ஐயவி சிதறி யாம்ப லூதி

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

இசைமணி யெறிந்த காஞ்சி பாடி
நெடுநகர் வரைப்பிற் கடிநறை புகைஇக்
காக்கம் வம்மோ காதலுந் தோழி (புறம் 281:4-7)

என்ற அடிகள் காட்டுகின்றன. மேலும் இதே செய்தியை,

வேம்பு சினை யொடிப்பவுங் காஞ்சி பாடவும்
நெய்யுடைக் கைய ரையவி புகைப்பவும்
எல்லா மனையுங் கல்லென் றவ்வே (புறம் 296:1-3)

என்ற பாடலடிகளும் காட்டுகின்றன. இயற்கை மருத்துவம் மட்டுமல்லாமல் நவீன மருத்துவ முறைகளையும் சங்ககால மக்கள் கையாண்டுள்ளனர் என்பதை,

கதுவாய் போகிய நுதிவா யெ.்கமொடு
பஞ்சியுங் களையாப் புண்ணர்
அஞ்சுதகவு உடையர் இவள் தன்னை மாரே (புறம் 353:15-17)

என்ற பாடல் வரிகள் இதனை தெளிவுபடுத்துகின்றன.

கலித்தொகை

தேள் கொட்டினால் அதற்கு மருந்து குறிப்பு கலித்தொகையில் காணப்படுகிறது.

கடிகொள் இருங்காப்பில் புல்லினத் தாயர்
குடிதொறு நல்லாரை வேண்டுதி யெல்லா
இடுதேள் மருந்தோநின் வேட்கை தொடுரத் (கலி 110:1-3)

என்ற பாடல் வரிகள் குறிப்பிடுவதோடு, தேள் கொட்டினால் இடும் மருந்தை 'இடுதேள் மருந்து' என்று அழைத்ததையும் உணரமுடிகிறது. நோயைத் தீர்க்கும் மருத்துவர்கள் எவ்வளவுதான் சிறந்த முறையில் சிகிச்சை அளித்தாலும், செம்மையுடைய உடம்பிலே செலுத்தப்படும் மருந்து தான் நன்கு செயல்படும் என்பதற்கு சங்கநூலில் சான்று ஒன்று உள்ளது.

திருந்திய யாக்கையுள் மருத்துவன் ஊட்டிய
மருந்துபோல் மருந்தாகி மனன் உவப்ப (பா.கலி – 16)

என்ற பாடல் வரிகள் இதனை தெளிவுபடுத்துகிறன.

பதிற்றுப்பத்து

பண்டைத் தமிழர்கள் அறுவை மருத்துவத்திலும் முன்னோடியாக இருந்துள்ளனர். கண்ணிடத்து அப்பிய கண்ணப்பன் வரலாறு 'ஊனுக்கு ஊன்' என்ற செய்தியை வெளிப்படுத்துகிறது. மேலும் போர்க்களத்தில் மார்பில் புண்படுவது இயல்பு. புண்பட்ட வீரரின் காயத்தை வெண்ணிற ஊசியால் தைத்த செய்தி பதிற்றுப்பத்தில் இடம் பெற்றுள்ளது.

மீன்தேர் கொட்பின் பனிக்கயம் மூழ்கிச்
சிரல் பெயர்ந்தன்ன நெடுவள்ளுசி
நெடுவசி பரந்த வடுவாழ் மார்பு (பதிற்றுப்பத்து 42:2-4)

என்ற பாடல் வரிகள் குறிப்பிடுகின்றன. மீன் பிடிக்கும் சிச்சிலிப்பறவை தன் அலகை நீட்டிக் கொண்டு நீருக்குள் மூழ்கிப் பாய்ந்து மீனைப் பிடித்து, அலகை மேல்நோக்கி நிறுத்தி வெளிவரும். இது புண்பட்ட போர் வீரர் மார்பில் உள்ள புண்ணைத் தைக்க ஊசியைப் பயன்படுத்தி புண்ணிருக்கும் இடத்தில் தையலிட்டு வெளியே கொண்டு வருவதைப் போன்று இருக்கும்.

குறுந்தொகை

குறுந்தொகைப் பாடலில், சூல்கொண்ட மகளிர் தங்களுக்கு ஏற்படும் குமட்டல் தீர புளியைச் சுவைத்ததாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. மேலும்,

கருங்கால் வேம்பின் ஒண்பூ யாணர்
என்னை இன்றியும் கழிவது கொல்லோ (குறுந். 238:1-2)

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

என்ற பாடல் வரிகள் சங்ககால மக்கள் வேம்பின் பூவால் குழம்பு செய்து உண்டனர் என்ற செய்தியைக் குறிப்பிடுகிறது. வேப்ப மரத்தின் அனைத்துப் பகுதிகளுமே மருத்துவ குணம் மிக்கவை. இதன் பயன் கருதியே பழந்தமிழர்கள் வேம்பினை சமையலில் பயன்படுத்தியுள்ளனர் என்ற செய்தி உணர்த்தப்படுகிறது. அதுமட்டுமின்றி வேம்பு கிருமி நாசினியாகவும் இருப்பதை,

தீங்கனி இரவமொடு வேம்புமனை செரீஇ

என்ற புறநானூற்றுப் பாடல் வரி விளக்குகிறது.

நற்றிணை

மருத்துவத் துறையில் உடம்புக்கு ஒவ்வாமை (Alergic) பற்றிய கருத்தும் கூறப்படுகிறது. இது பற்றிய செய்தி ஒன்றினை சங்க இலக்கிய நூலான நற்றிணையில் காணலாம். கொக்குகள் மீன்களைப் பற்றி உண்ண, அந்த மீன் நாற்றம் ஒவ்வாமல் மந்திகள் தும்முகின்றன என்பதை,

…கொக்கினம்
மீன்முடை நாற்றம் தாங்கள் செல்லாது
துய்த்தலை மந்தி தும்மும் (நற் 326)

என்ற வரிகளால் அறியலாம்.

முடிவுரை

வாழ்க்கையை வளப்படுத்தவும், நெறிப்படுத்தவும் பயன்படும் சங்க இலக்கியத்தில் மருத்துவச் சிந்தனைகள் அதிகம் காணப்படுகின்றன. கலைகளுள் பயன்பாடுடையது மருத்துவக்கலை. சமுதாயத்தின் இன்றியமையாத் தேவையான மருத்துவத்தை முதன் முதலில் ஒரு தொகுப்பாகப் பாடிய பெருமை திருவள்ளுவரையே சாரும். பெருமளவிலான நோய்கள் தோன்றுவதற்கு அடிப்படைக் காரணம் உணவுப் பழக்கங்களே. சங்க இலக்கியங்களில் இயற்கை மருத்துவம் போன்ற பல்வேறு மருத்துவச் சிந்தனைகள் இடம் பெற்றுள்ளதை இக்கட்டுரையின் வழியாக அறிந்து கொள்ள முடியும்.

துணைநூற்பட்டியல்

1. சுப்பிரமணியம், ச.வே. (ப.ஆ) – எட்டுத்தொகை (மூலமும் தெளிவுரையும்) தொகுதி I,II,மெய்யப்பன் பதிப்பகம், சிதம்பரம் - 608001, 2007
2. பதிற்றுப்பத்து, திருநெல்வேலி சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம், சென்னை,1986
3. சாமி சிதம்பரனார் - எட்டுத்தொகையும் தமிழர் பண்பாடும்.

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

இலக்கியங்களில் அறுவைச் சிகிச்சை

Operation in Literature

முனைவர் சு.பரணி, உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, அவினாசிலிங்கம் மனையியல் மற்றும் மகளிர் உயர்கல்வி நிறுவனம், கோயம்புத்தூர்-43.

Abstract

Literature is a medium of human experiences. There are plenty of medicine and medical treatment examples and incidents in literary works. They give us clear awareness on the disease and the diagnosis methods. In allopathic medicine, operation is the major type of treatment and these glimpses are found in literature. So, the paper traces the details of operation shown in literature.

Keywords: Operation, Treatment, Literature.

முன்னுரை

மனித உடல் எலும்பு, எலும்பு மச்சை, நிணநீர் ரத்தம், தசை, தோள் ஆகியவற்றினால் ஆனதாகும். இம்மனித உடலில் ஏற்படும் குறைபாட்டினைச் சரி செய்வதனை மருத்துவம் என்கிறோம். மருத்துவம் என்பது, பண்டைய காலம் முதலே இருந்த ஒன்றாகும். அதனை மருத்துவம் என்று கூறாமல் வையித்தியம் என்று கூறுவர். உடம்பிற்கு வருகின்ற சளி முதல் பழுதடைந்த உடல் உறுப்புகளை அகற்றி மாற்று உறுப்புக்களைப் பொருத்துதல் வரை அக்காலம் தொட்டு இக்காலம் வரை மருத்துவம் நடைபெற்று வருகின்றது. பழங்காலத்தில் முனிவர்களும், வைத்தியர்களும், சித்தர்களும், நாயன்மார்களும் மருத்துவ உதவிகள் செய்து மக்களை நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்து வந்துள்ளனர். அன்று எந்த வசதியும் இன்றி நடைபெற்ற அறுவை சிகிச்சை இன்று அனைத்து வசதிகளுடனும் அந்த அந்த உறுப்பிற்குரி சிறப்பு மருத்துவர்களுடன் நடைபெறுகின்றது. மேலும், இன்றைய நவீன உலகத்தில் ரோபோ அறுவைச்சிகிச்சையும் நடைமுறைக்கு வந்து, நோயாளிகளை பாதுகாக்கும் திறன் படைத்ததாக மருத்துவ உலகம் வளர்ந்துள்ளது எனில் வியப்பில்லை.

அறுவை சிகிச்சை (Surgeries)

மோட்டார் சைக்கிள் இயங்குவதற்கு எவ்வாறு அதன் பாகங்கள் காரணமோ, அதைப் போலவே மனிதன் இயங்குவதற்கு இயற்கை பல உறுப்புகளை படைத்துள்ளது. உறுப்புகளில் ஏதேனும் ஒன்றில் பழுது ஏற்பட்டால், உறுப்பை சீர் செய்து பராமரிக்க வேண்டும்: இன்றேல் அதனை வெட்டி எடுத்துவிட வேண்டும்: இல்லையெனில் மாற்று உறுப்பு பொருத்த வேண்டும் என இன்றைய மருத்துவ உலகம் கூறுகிறது. ஆனால் மேற்கூறிய அனைத்து செயல்பாடுகளையும் தமிழ் இலக்கியங்களில் காண முடிவது, புலவர்களின் அறுவைச்சிகிச்சை குறித்த சிந்தனையைப் பறைசாற்றுகிறது. அலோபதி மருத்துவத்தில் மனிதனிடம் காணப்படும் நோய்களை குணப்படுத்துவதில் அறுவை சிகிச்சைக்குத் தனி இடம் உண்டு எனில் மிகையில்லை.

இரண கட்டிகளை அகற்றுதல் (Removal of Tumors)

மனித உடம்பில் தேவையில்லாமல் திசுக்கள் அவை கட்டியாக மாறுகின்றன. இன்றைய காலகட்டத்தில் என்னென்ன கட்டிகள் உடம்பில் தோன்றுகின்றன என்பதை கணக்கிட முடியவில்லை. அக்காலத்திலும் உடலில் தேவையற்ற திசு வளர்ச்சி கட்டியாகி,

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

பின்னர் சீழ்பிடித்து நோயாகி, மனிதனை துன்புறுத்தி உள்ளது. அக்கட்டிகளை அகற்றிய செய்தியினை என்பதை கம்பராமாயணம் உவமையின் வாயிலாக எடுத்துரைக்கின்றது.

உடலிடைத் தோன்றிற்று ஒன்றை அறுத்து அதன் உதிரம் ஊற்றிச்
சுடலுறச் சுட்டு வேறோர் மருந்தினால் துயரம் தீர்ப்பர்

(கம்பராமாயணம் பா.7417)

என்ற பாடல் இரண கட்டிகளை அகற்றும் முறையை சுட்டுகின்றது. உடம்பில் தோன்றிய இரணக்கட்டியின் நச்சு நீர் உடலில் சேரா வண்ணம் கட்டியை அறுத்து, இரத்தத்தை வெளியேற்றி, பின்பு காரத்தை வைத்து சுட்டு, வேறொரு மருந்து வைத்து கட்டி உடலைக் காப்பாற்றுவார் அதுபோல அரக்கர்களின் இரண கட்டியாக இருக்கும் இராவணனை அழிக்க கும்பகர்ணா நீயும் என்னுடன் வந்து இராமனிடம் தஞ்சமடையலாம் எனக் கூறும் உவமையில் அறுவைச்சிகிச்சை மருத்துவத்தைக் கையாண்டுள்ளார். மேலும், வாளால் வெட்டி தீயால் வாட்டினாலும் மருத்துவரை வெறுத்தொதுக்காத நோயாளியைப் போல எத்தகைய துயரினைத் தந்த போதும் வித்துவகோட்டம்மா உன் மீது நான் கொண்ட பக்தி மாறாமல் நினது அருளை எதிர்நோக்கி காத்திருப்பேன் எனக் கூறுவதனை,

வாளால் அறுத்துச் சுடினும் மருத்துவன்பால்
மாளாக் காதல் நோயாளன்போல் மாயத்தால்
மீளாத்துயர் தரினும் வித்துவக்கோட் டம்மானேநீ
ஆளா உனதருளே பார்ப்பன் அடியேனே

(நாராயண வேலுப்பிள்ளை, நாலாயிர திவ்யப்பிரந்தம் பா.691)

என்ற பாடலில் குலசேகர ஆழ்வார் அறுவைச்சிகிச்சை மருத்துவத்தை உவமையாகக் கூறியுள்ளார்.

அறுவை சிகிச்சை பிரசவம் (Cesarean delivery)

இன்றைய நவீன உலகில் சுகப்பிரசவம் என்பது ஏதோ விநோத செயல் நடைபெற்றது போல மக்கள் பார்க்கின்றனர். ஏனெனில், இன்றைய மருத்துவ உலகம் பெண் கருவுற்றவுடன் உங்கள் உடல்நிலை சரியில்லை. அதனால், குனிந்து நிமிர்ந்து வேலை எதுவும் செய்யாமல் படுத்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும், உங்களுக்கு நல்ல நேரம் பார்த்து குழந்தையை அறுவை சிகிச்சை செய்து குழந்தையை வெளியில் விடலாம் என்கின்றனர். இப்போது நடைபெறும் அறுவைச்சிகிச்சை பிரசவத்தைக் கொங்கு மண்டல சதகம் எடுத்துரைக்கிறது. காந்தரம் என்னும் கொங்கு பகுதி ஆண்ட அரசனின் மகள் குழந்தையைப் பிரசவிக்க இயலாத காரணத்தினால் அறுவை சிகிச்சை செய்து குழந்தையை வெளியில் எடுக்கின்றனர். இதனை,

குறைவறு தெண்ணீர் நதியணை காந்த புரத்தொடுநல்
இறைமகளார் மகவீனப் பொறாது உடல் ஏங்க வகிர்
துறைவழி ஏற்று மகிழ்வூட்டும் அங்கலை தோன்றி வளர்
முறைவழி நேர் நறையூர் நாடுசூழ் கொங்குமண்டலமே

(கொங்கு மண்டல சதகம் பா.96)

வயிற்றைக் கிழித்து மருத்துவச்சி குழந்தையை எடுத்தாள் என்பதனை குறிக்கின்றது.

தோலைத் தைத்தல் (Skin Stitching)

ஆடைகளில் ஏதேனும் கிழிசல்கள் இருந்தால் அதனை ஊசி கொண்டு தைப்பதனைப் போல போரில் காயம்பட்ட வீரர்களின் உடம்பில் கிழிந்திருக்கும் தோல் பகுதியை வைத்தியர்கள் தைத்துள்ளனர். தண்ணீருக்குள் இருக்கிற மீனைக் கொத்தி உண்பதற்காக நீரில் பாய்ந்து, அடுத்த நொடியிலேயே நீரைவிட்டு மேலே பறந்து வருகிற சிரல் பறவையைப் போல ஒரு பெரிய ஊசி புண்ணுக்குள்ள நுழைந்து வெளியே வருகிறது என்பதனை,

மீன்தேர் கொட்பிற் பனிக்கயம் மூழ்கிச்
சிரல்பெயர்ந் தன்ன நெடுவெள் ளூசி

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

நெடுவசி பரந்த வடுவாழ் மார்பின்
அம்புசேர் உடம்பினர் (பதிற்றுப்பத்து பா.42:2-5)

என்ற பாடல் ஊசி கொண்டு தைக்கும் அறுவை சிகிச்சை முறை எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

மூளை அறுவைச்சிகிச்சை (Brain Surgery)

கணினியின் அனைத்து செயற்பாடுகளும் மத்திய செயலாக்க அலகு (CPU)வின் பதிவாவதைப் போல மனிதனின் அனைத்து செயல்பாடுகளும், சிந்தனைகளும், உறுப்புகளுக்கு கொடுக்கும் சமிங்கை என அனைத்தையும் மூளையே செய்கிறது. மூளை மண்டையோட்டின் எலும்புகளாளும் மூளை முதுகுத்தண்டு நீர்மம் என்னும் நீர்மத்தாலும் பாதுகாக்கப்படுகிறது. இன்னீர்மம் மனித மூளை அதிர்வுகளில் இருந்தும் வெளிசேதங்களில் இருந்தும் பாதுகாக்க உதவுகின்றது. குருதி மூளை வேலி என்னும் அமைப்பின் மூலம் இரத்தத்தில் பரவும் நோய்களிலிருந்தும் மூளை பாதுகாக்கப்படுகிறது. இத்தகை பாதுகாப்பான மூளையில் சிறிது கோளாறு ஏற்பட்டாலும் அறுவை சிகிச்சை செய்வது என்பது சிறிது கடினமான செயல் தான். ஆனாலும், இன்றை நவீன மருத்துவர்களுக்கு முன்னோடி. அக்காலத்தில் அகத்தியர் கபாலத்தைத் திறந்து மூளைப்பகுதியில் ஒட்டி இருந்த தேரையைச் சமர்த்தியமாக வெளியில் எடுத்து மீண்டும் கபாலத்தை ஒட்டி மூளையைப் பழைய நிலைமையில் இயங்க செய்தது நம்மை வியப்பில் ஆழ்த்துகிறது.

காசி நகர் மன்னர் அகத்தியரை காண வந்தார். அவர், தனக்கு தீராத தலைவலி இருப்பதாகவும், அதனால் அரசாங்க அலுவல்களைச் சரிவர செய்ய இயலவில்லை எனவும் கூறினார். மேலும், இத்தலைவலியை தாங்கள் சரி செய்ய வேண்டும் என்று வேண்டினார். முதலில் அவருக்கு சம்மோஹினி என்னும் மூலிகை மயக்க மருந்து கொடுத்து மயக்கமடையச் செய்கின்றார். பின்னர், கபாளத்தை அறுவை சிகிச்சை மூலம் பிளந்தார். மூளையில் தேரையானது ஒட்டிக்கொண்டு நின்றது. அவரின் மாணவர் அகண்ட வாயினையுடை பாத்திரத்தில் தண்ணீரைக் கொணர்ந்து நீரில் சப்பம் உண்டாக்கியவுடன் தேரையாது தண்ணீருக்குள் தவியது. பின்னர், அகத்தியர் உடைந்த உறுப்புக்களை இணைக்கும் சந்தான கரணி என்னும் மூலிகையைப் பயன்படுத்தி கபாளத்தை இணைத்தார் என்பதனை,

பொருந்தியே தேரையது மூளை தன்னை
பொலிவான நாசிவழி தன்னில் சென்று
வருந்தியே மூளைதன்னைப் பற்றியல்லோ
வாகுடனே தேரையது பொருந்தி நிற்க
கவனிக்கும் வேளையிலே கத்தி கொண்டு
கருத்துடனே மூளைதனைக் கீறிப்பார்க்க
மவுனமென்ற மூளைதன்னில் தேரை தானும்
மார்க்கமுடன் கவ்வியல்லோ கொண்டு நிற்க
புவனமென்ற மூளைதன்னில் தேரை தானும்
புகழான தேரையர் முனிவர் தாமும்
சவனமென்ற பாணியினால் எடுக்கத் தந்திரம்
சாற்றினார் தேரையார்தாம் சாற்றினாரே.
சாற்றவே மண்பாண்டம் தன்னில் தானும்
தன்மையுள்ள சலமதனை நிறைய விட்டு
ஆற்றலுடன் தேரைமுன்னே எதிரே காட்ட
அங்கனவே மூளைவிட்டு குதிக்கலாச்சே
நாற்றிசையும் மேவு புகழ் அகத்தியனார்தாம்
நல்லறிவு கண்டுமல்லோ மனமுவந்து
போற்றியே என்சீடா பொன்னரங்கா
பொலிவான தெள்ளமிர்த சிங்கமாமே (அகத்தியர் போகர் ஏழாயிரம் பா.86)

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

என்ற பாடல் அகத்தியர் மூளைப்பகுதியை அறுவைச் சிகிச்சை செய்துள்ளதனை எடுத்துரைக்கிறது.

நிறைவாக

மனித உயிர்களைக் காக்கும் பொருட்டு காலந்தோறும் அறுவைச்சிகிச்சை நடைபெற்று வருகின்றது. இரணகட்டியில் உண்டாகும் நச்சு நீரால் ஏற்படும் துன்பத்தைப் போக்க கட்டியை அறுத்து, இரத்தத்தை வெளியேற்றி, காரத்தால் சுட்டு, மருந்து வைத்துக்கட்டுவது, அரக்கர் இனத்திற்கு இரணகட்டி போன்றிருக்கும் இராவணனிற்கு உமையாகிறது. தண்ணீரில் உள்ள மீனினைக் குத்தி வெளியில் வரும் சிரல் பறவை போன்று வீரனின் உடம்பில் வெள்;சி குத்தி வெளியில் வருகின்றது என்பதனை அறிய முடிகிறது. சுகபிரசவமே அதிகம் நடைபெற்ற அக்காலத்தில், பிரசவிக்க இயலாத மன்னன் மகளுக்கு அறுவைச் சிகிச்சை பிரசவம் நடைபெற்றதனைக் கொங்கு மண்டல சதகம் எடுத்துரைக்கின்றது. இன்றைய மூளை அறுவைச் சிகிச்சைக்கு அகத்தியரின் மூளை திறப்பு சிகிச்சை முன்னோடியாக அமைந்திருக்கலாம்.

துணைநூல் பட்டியல்

1. பூவண்ணன் (உ.ஆ), கம்பராமாயணம் (யுத்த காண்டம்), வர்த்தமானன் பதிப்பகம், சென்னை.
2. நாராயண வேலுப்பிள்ளை(உ.ஆ), நாலாயிர திவ்யப் பிரந்தம், முல்லை நிலையம், சென்னை.
3. ஆனந்தி.ந.(உ.ஆ), கொங்கு மண்டல சதகம், சாரதா பதிப்பகம், சென்னை.
4. பாலசுப்பிரமணியன், கு.வெ. (ப.ஆ), பதிற்றுப்பத்து, நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி)லிட், சென்னை.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

திருக்குறளில் மருந்து

Medicine in Thirukural

முனைவர் அ.பாக்கியமுத்து, இணைப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, திருவள்ளுவர் கல்லூரி, பாபநாசம்.

Abstract

Thirukkural is a universal ethical treatise. The couplets of "Thirukkural" trends us the value of life and its core values to lead an emancipated life. Medicine and medical practices show the development of any culture and the state of the people. "Thirukkural" has lots of medical advices. Hence, the paper finds out the sayings of medicine and its methods found in "Thirukkural"

Keywords: Thirukkural, Medicine, Treatment.

தமிழ்வேதம் எனப் போற்றப்படும் சிறப்பு வாய்ந்த நூல் திருக்குறள். இந்நூல் உலகமொழிகள் பலவற்றிலும் மொழி பெயர்க்கப்பட்டு, இதன் கருத்துக்கள் உலகயாவிய நிலையில் அறியப்பட்டு வருகின்றன. சங்கம் மருவிய காலத்தில் (கி.பி. 300 – 600) தோன்றிய இந்நூல், சமணசமயக் கருத்துகளை உள்ளடக்கி, மக்களுக்குரிய வழிகாட்டி நூலாக திகழ்கிறது. மனிதனின் சுகவாழ்வுக்கும் அறவாழ்வுக்கும் இன்றியமையாத போதனைகளே இந்நூலிற் கூறப்பட்ட விடயங்களாகும். இவ்வகையில் உளப்பிணி உடற்பிணி சார்ந்த விடயங்கள் இந்நூலிலே நேர்முகமாகவும் மறைமுகமாகவும் விளக்கப்பட்டுள்ளன. இக்கட்டுரையானது திருக்குறளில் உள்ள மருத்துவ முறைகளை விளக்க உள்ளது

அக்காலத்தில் தோன்றிய பதினெண்கீழ்கணக்கு நூல்களிலே மருத்துவப் பெயர்களைக் கொண்டனவாகத் திரிகடுகம், ஏலாதி, சிறுபஞ்சமூலம் என்ற இலக்கியங்கள் தோன்றலாயின. வள்ளுவர் உளப்பணி மருத்துதுவர். உளப்பணி மருத்துவர்களுக்கு உடற்பணி மருத்துவமும் தெரிந்திருப்பதில் வியப்பில்லை. உடலும் உளமும் சார்ந்த நோய்களைக் கண்டறிந்து, அவற்றிற்குரிய மருத்துவ முறைகள் பற்றி பண்டைய மருத்துவ ஞானிகள் விளக்கம் தந்துள்ளனர். சங்க மருவிய காலத்திலே சீரழிந்திருந்த சமூகத்தைச் சீர்திருத்த முற்பட்ட சமூகப்பிணி மருத்துவருள் வள்ளுவர் தலைசிறந்தவர். எனவே வள்ளுவர் சமூகப்பிணி, உடற்பிணி, உளப்பிணி மருத்துவம் பற்றிக் கூறவேண்டியவராய் இருக்கிறார். அந்த வகையில் அமைந்த நூலே திருக்குறள்.

வள்ளுவர் கூறும் மருந்தியல் அதிகாரத்தை (பொருட்பால் 95 ஆம் அதிகாரம்) கூர்ந்து நோக்கும்போது, அதிற் கூறப்பட்டுள்ள அரிய கருத்துக்களிற் பல சித்த, ஆயுர்வேத மருத்துவமுறைகளின் அடிப்படைத் தத்துவங்களாக அமைந்திருப்பதைக் காணலாம். இவ்வதிகாரத்தில் வள்ளுவர் நோய்க்கான பிரதான காரணங்கள் உணவுக்கட்டுப்பாடு, நோயை நிதானித்துச் சிகிச்சையளித்தல் மருத்துவத்தின் நான்கு வகைப் பாகுபாடு என்பவற்றைப் பற்றி மிக நுட்பமாக விளக்கியுள்ளார்.

மனிதனுக்கு நோய் ஏற்படுவதற்கான அடிப்படைக் காரணம் அவன் உடலிலுள்ள வாதம், பித்தம், கபம் (சிலேற்பனம்) என்று சொல்லப்படுகின்ற மூன்று தாதுக்களின் அல்லது முக்குற்றங்கின் **'சமநிலைக் குழப்பமே'** என்பது சித்த மருத்துவ நூல்களின் கருத்தாகும். சாதாரண மக்களின் பேச்சுவழக்கிலே வாதரோகத்தை வாதம் என்றும், கல்லீரலால் சுரக்கப்படும் திரவத்தை பித்தம் என்றும், சளி முதலானவற்றைக் கபம் என்றும் குறிப்பிடுதலைக் காணலாம். உயிரானது உடலோடு பிணைந்துள்ளது. பல்வகைச் சக்திகள்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

பெற்றது உயிர். இந்த உயிர்ச்சக்திகளின் செயல்களே வாத, பித்த, கபம் எனப்படுவன. இச்செயல்கள் மாறுபடும்போதே நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இவற்றின் செயல்கள் மாறுபடாதிருக்கும் வகையில் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கையே மருத்துவம் என்பர்.

வள்ளுவரின் **'மருந்து'** என்ற அதிகாரத்தில் முதலாவது குறளில் விளக்கியுள்ளார்:

மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும் நூலோர்
வளி முதலா எண்ணிய மூன்று (குறள் 914)

இங்கு **'வளிமுதலா'** என்பது வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய மூன்றும் என்று பொருள்படும். மேலும் **'நூலோர் எண்ணிய மூன்று'** என்று வள்ளுவர் கூறியிருப்பது கவனிக்கத்தக்கது. மருத்துவநூல்களை எழுதியவர்களின் கருத்து இது என்று வள்ளுவர் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

நோய் ஏற்பட்டு அவஸ்தைப்படுவதைக் காட்டிலும் **'வருமுன் காப்பதே'** சிறந்தது என்பது வள்ளுவர் கருத்தாகும். இயற்கை மருந்துகளான ஒழுக்கம், உணவுக்கட்டுப்பாடு என்பவற்றைப்பற்றியும் அவர் அதிக அக்கறையுடன் எடுத்துக் கூறியுள்ளார். முன் உண்ட உணவு நன்கு செமித்துவிட்டதா? என்பதை அறிந்து, அதன்பிறகு மாறுபாடில்லாத உணவை, அளவாக உடகொள்ளவேண்டும். (குறள் 942, 943, 944) என்று அறிவுரை கூறுகிறார். ஒருவன் உயிர் வாழ்வதற்கு வேண்டிய மிகக் குறைந்தளவு உணவையே உட்கொள்ளவேண்டும் எனவும்,'அவ்விதம் குறைந்தளவு உணவை உட்கொள்ளாவிட்டால் நோய் ஏற்படும்' எனவும் பின்வரும் குறளில் எச்சரிக்கின்றார்.

இழிவறிந்து உண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும்
கழிபேரிரையான் கண் நோய். (குறள் 946)

அதிக அளவு உணவுட்கொண்டால் அல்லது வேளைதவறி உணவு சாப்பிட்டால் நோய் ஏற்படும் என்பதை இந்திய மருத்துவ நூல்களும் எடுத்துக்கூறியுள்ளன.

மித்யா அதியோக ஆகார விகார

என்னும் வடமொழிச் சூத்திரம் நோய்க்கான பிரதான காரணம் மாறி மாறியும், அதிகஅளவிலும் உணவு உட்கொள்வதேயாகும் என்று கூறுகின்றது. எனவே, வள்ளுவர் கூறியது போலவே குறைந்த அளவு உணவையே உட்கொள்ளவேண்டும் என்பதை இச்சூத்திரமும் கூறுகிறது.

தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்
நோயள வின்றிப் படும். (குறள் 947)

உடலிலுள்ள பசித்தீ எப்பொழுதும் ஒரேயளவாக இருப்பதில்லை. அவை சிலவேளை கூடியும், சிலவேளை குறைந்தும் காணப்படும்.

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின். (குறள் 942)

இவ்விதம் உணவுக் கட்டுப்பாட்டைச் சரிவர மேற்கொண்டால் ஒரு மனிதனுக்கு நோய் ஏற்படாது. அவனுக்கு மருந்தும் தேவைப்படாது என்று கூறும் வள்ளுவர் நீடித்த ஆயுள், மனச்சந்தோம் என்பனவும் உணவு கட்டுப்பாட்டின் மூலம் கிடைக்கும் என்கிறார்.

நோய்நாடி நோய்முதல்நாடி அது தணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல். (குறள் 948)

நோய்க்கான குணங்குறிகளைக் கொண்டு அந்நோய் இன்னதென்று அறிந்து, அந்த நோய்க்கான காரணங்களைக் கண்டறிந்து, நோயாளியின் உபத்திரவங்களை வாயாற் கேட்டறிந்து, அந்த நோயைத் தணிப்பதற்கான முறைகளை ஆராய்ந்து, நோயாளியின் உடலுக்குப் பொருந்தும்படி சிகிச்சையளிக்கவேண்டும்.

மேலும், இந்திய மருத்துவங்களிலே நோயைக் கண்டறிவதற்கு மூன்று உபாயங்கள் கூறப்பட்டுள்ளன. அவையாவன: தர்சநம், ஸ்பர்சதம், பிரச்நம் ஆகும்.

தர்சநம் - நோயாளிளின் தோற்றத்தைக் கண்ணால் பார்த்துப் பரீட்சித்தல்

ஸ்பர்சநம் - நோயாளியைக் கையால் தொட்டுப் பரீட்சித்தல், நாடி பார்த்தல்

பிரச்நம் - நோயாளியின் பிரச்சனையை வாயால் கேட்டறிதல்.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

இம்மூன்று உபாயங்களும் நோய் இன்னதென்றறிவதற்கு இன்றியமையாதன என்று மருத்துவ நூல்கள் கூறும். இதனையே வள்ளுவர் **'நோய்நாடி'** என்ற குறளிற் குறித்துள்ளார்.

நோயின் அளவு என்று கூறும்போது சாத்தியம், அசாத்தியம், யாப்பியம் என்ற வேறுபாடுகளும் தொடக்கம், நடு, முடிவு என்ற பருவ வேறுபாடுகளும் வன்மை, மென்மை போன்றளவும் கருத்திற் கொள்ளத்தக்கனவாகும். நோய் தீவிரமாக இருந்தால் மருந்தின் பிரமாணம் கூடியதாக இருக்கும். நோய் மந்தமாக இருந்தால் மருந்து அதிக வீரியதடையதாக இருக்கவேண்டியதில்லை.

திருக்குறள் மனித வாழ்க்கைக்கு தேவையான அனைத்துக் கருத்துக்களையும் மட்டுமல்லாமது, மனித உடம்பில் ஏற்படும் பிணியையையும் போக்குவதாக உள்ள அறக் கருத்துக்களை கூறுவதாக இக்கட்டுரை எடுத்தியம்பியுள்ளது.

பார்வை நூல்கள்

1. பரிமேலழகர், திருக்குறள், சாரதாபதிப்பகம், சென்னை.
2. தமிழ் இலக்கியங்களில் மருத்துவம், முதல் பதிப்பு – 2005, தமிழய்யா வெளியீட்டகம்.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

திரிகடுகம் உணர்த்தும் மருத்துவ சிந்தனைகள்

Medical Thoughts Evincet in "Thirikadugam"

முனைவர் இ.பாப்பா, உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, மகளிர் கிறிஸ்தவக் கல்லூரி, நாகர்கோவில்.

Abstract

"Thirikadugam" is one of the Tamil works which speaks lots of matters about medical methods and practices. The ancient Tamil people were very keen in their medical methods and its values. This Tamil work lends a source of medical treatment and methods from the Siddha medical system.

Keywords: Medical Thoughts, Thirikadugam, Siddha Medicine.

முன்னுரை

அடிநிமிர் பில்லாச் செய்யுள் தொகுதி
அறம்பொருள் இன்பம் அடுக்கி அவ்வகைத்
திறம்பட உரைப்பது கீழ்க்கணக் காகும்.

பொற்காலமாகத் திகழ்ந்த சங்ககாலத்தில் அகமும் புறமும் தமிழர்தம் அடையாளங்களாய்த் திகழ்ந்தன. பண்பாட்டின் உச்சமாய்த் திகழ்ந்த அக்காலகட்டத்தில் நிலையான அரசுகள் இல்லாததால் அதனைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு களப்பிரர்கள் என்னும் இனத்தவர் தமிழகத்தில் காலூன்றினர். தமிழரல்லாத அவர்கள் தமிழகத்தை ஆண்டதனால் மொழியிலும் பண்பாட்டிலும் ஒருவித கலப்பு உண்டானது. அதோடு சமண பௌத்த மதங்களும் தங்களது செல்வாக்கை வளர்த்துக் கொண்டன. அவை தமிழ்ப்பண்பாட்டுக் கூறுகளில் கள்குடித்தல், பரத்தையர் ஒழுக்கம், சூதாட்டம், புலால் உண்ணுதல் போன்ற பழக்கவழக்கங்களை எதிர்த்தும் மக்களையும் மன்னர்களையும் நன்னெறிப்படுத்தும் பொருட்டும் இச்சமயங்களின் அறிஞர்கள் நீதிநூல்களை எழுதத் தொடங்கினர். இவற்றில் திரிகடுகத்தின் சிறப்பினை இக்கட்டுரையின் மூலம் உணரலாம்.

அற இலக்கியங்கள்

திருக்குறளே அற இலக்கியப் படைப்பில் முதன்மையானது. திருக்குறளுக்கு முன்பு அறக்கருத்துக்கள் ஆங்காங்கே பழந்தமிழ் இலக்கியங்களான சங்க இலக்கியத்தில் இடம்பெற்றுள்ளன. "அறம் பாடிற்றே ஆயிழை கணவ" என்னும் குறிப்பு புறநானூற்றில் இடம்பெற்றுள்ளது. பதினெண்கீழ்க்கணக்கு என்றாலே நீதி நூல்கள் என்ற வழக்கு உருவாயிற்று. அவை

நாலடி நான்மணி நானாற்பது ஐந்திணை முப்
பால் கடுகம் கோவை, பழமொழி மாமூலம்
இன்னிலைய காஞ்சியுடன் ஏலாதி என்பவும்
கைந்நிலைய வாம்கீழ்க் கணக்கு

இந்த அறநூல்கள் அனைத்தும் கி.பி. மூன்றாம் நூற்றாண்டு தொடங்கி 6-ஆம் நூற்றாண்டுக்குள் இயற்றப்பட்டன.

திரிகடுகம்

திரிகடுகம் என்னும் நூல் சுக்கு மிளகு, திப்பிலி என்னும் மருந்தின் பெயர்களைக் கொண்டது என்பது திவாகரத்தின் கருத்து. வடமொழியில் உள்ள "சுச்ருதம் அஷ்டாங்க ஹிருதயம்" என்னும் மருத்துவ நூலும் திரிகடுகம் என்னும் மருந்தின் சிறப்பைக் கூறுகிறது.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

திரிகடுகங் சுக்கோடு திப்பிலி மிளகுமாம்.

என்கிறது சூடாமணி நிகண்டு.

இம்மூன்று மருந்துகளும் உடல் நோயைத் தீர்ப்பது. அதைப்போல பாடல்களில் இடம்பெறும் மூன்று கருத்துக்களும் மனத்தில் உள்ள அறியாமை இருளைப் போக்க வல்லனவாகும். எனவே இந்நூலுக்குத் திரிகடுகம் என்ற பெயர் வந்தது. இக்கருத்தை,

உலகில் கடுகம் உடலின் நோய் மாற்றும்
அல(கு)இல் அகநோய் அகற்றும் - நிலைகொள்
திரிகடுகம் என்னும் திகழ்தமிழ்ச் சங்கம்
மருவு நல்லாதன் மருந்து.

என்னும் பாயிரச் செய்யுள் நன்கு உணர்த்துகிறது.

இந்நூலின் மூன்று கருத்துக்களும் ஒவ்வொரு பாடலிலும் நிரல்பட அமைந்திருப்பதும் அதன் முடிவில் இம்மூன்றும், இவை மூன்றும், இம்மூவர், இவர் மூவர், என மூவர் என எண்தொகைச் சொல்லில் குறிப்பதும் இந்நூல் சிறந்த அமைப்புடனும் குறிப்பிட்ட வரையறையுடனும் செய்யப்பெற்று இருப்பதை காட்டுகின்றது. இந்நூல் கடவுள் வாழ்த்துப்பாடல் ஒன்று உட்பட மொத்தம் 101 பாடல்களைக் கொண்டது. இந்நூல் மக்களுக்கு இவ்வுலகில் வாழும் நெறிமுறைகளையும் வாழ்க்கையின் நிலையாமையையும் உணர்த்துகிறது. மற்றவர்களுக்கு கொடுத்து வாழவும், அனைவரும் அருள் நிறைந்த மனத்தினராய் வாழ அறிவுறுத்துகிறது.

ஆசிரியர் குறிப்பு

செல்வத் திருத்துளார் செம்மல் செருவடுதோள்
நல்லாத னென்னும் பெயரானே – பல்லார்
பரிவொடு நோயவியப் பண்ணியா ராய்ந்து
திரிகடுகம் செய்த மகன் (எஸ்.வையாபுரிப்பிள்ளை திரிகடுகப்பதிப்பு)

திரிகடுகத்தின் ஆசிரியர் நல்லாதனார் ‘ஆதன்’ என்பதும் இயற்பெயர் ‘நல்’ என்னும் பண்புநலத்து அடைமொழியையும் ‘ஆர்’ என்பது உயர்வைக் குறிக்கும் விகுதியையும் பெற்று நல்லாதனார் என்றாயிற்று. சங்ககாலத்தில் ஆதன் என்னும் பெயர் சேரநாட்டுப் பகுதியில் பெருவழக்கில் இருந்தது என்றும் இந்நூலாசிரியரும் சேர நாட்டுக்கு அருகேயுள்ள திருநெல்வேலி மாவட்டத்தைச் சார்ந்த திருந்து என்னும் ஊரினர் என்றும் அறிஞர்கள் கருதுகின்றனர். நல்லாதனார் குறளின் கருத்துக்களை ஆங்காங்கே கையாண்டு தம் நூலைப் படைத்துள்ளார். இவர் வைணவ சமயத்தினர் என்பதை கடவுள் வாழ்த்துப்பாடல் உறுதி செய்கின்றது.

திரிகடுக நூலை முதன் முதலில் சுவடியிலிருந்து அச்சுக்குப் பெயர்த்தவர் யாரெனத் தெரியவில்லை. இதை ஆங்கில மொழிபெயர்ப்புடன் வெளியிட்டவர் ஊ. புஷ்பரத செட்டியர். 1887-ல் தமது கலாரத்நாகர அச்சுக்கூடத்தின் வாயிலாக இந்நூல் வெளிவந்தது. இவர் காலம் கி.பி. இரண்டாம் நூற்றாண்டு. இந்நூல் இயல் அதிகாரம் முதலிய எந்தப் பகுப்பு முறையும் இல்லாதது. சிறந்த கருத்துக்களின் தொகுப்பு. ஓரிரு கருத்துக்கள் நம் சிந்தனைக்கு உரியவை. எவ்வளவு நெருக்கமுறப் பழகினாலும் பார்ப்பாரிடம் தீயிடம் அகலாது அணுகாது இருத்தல்போல இருத்தல் வேண்டும் என்று அறிவுறுத்துகின்றன. “வேளாண் குடிக்குப் பழகினும் பார்ப்பாரைத் தீப்போல ஒழுகல் அழகு என்பார்.

திரிகடுகம் கூறும் அறக்கருத்து

அருந்ததி கற்பினார் தோளும் திருந்திய
தொல்குடியின் மாண்டார் தொடர்ச்சியும் - சொல்லி
அரில் அகற்றும் கேள்வியர் நட்புமிம் மூன்றும்
திரிகடுகம் போலும் மருந்து

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

அருந்ததி போன்ற கற்புடைய மகளிரின் தோள்களும், குற்றமற்ற பழமையான குடிப்பிறப்பில் தோன்றிப் பெருமைமிக்கவரோடு கொள்ளும் நட்பும், சொற்களில் குற்றங்களை நீக்கவல்ல கேள்விஞானம் உடையவர்களுடைய நட்பும், ஆகிய இம்மூன்றும் ஒருவனுக்கு திரிகடுகம் போன்ற ஒப்பற்ற மருந்துகளாகும்.

அறிவுடையோர்க்கு வரும் நோய்

விருந்தின்றி யுண்ட பகலும் திருந்திழையார்
புல்லப் புடைபெயரா கங்குலும் - இல்லார் கொன்(று)
ஈயா தொழிந்தகன்ற காலையும் இம்மூன்றும்
நோயே யுரனுடை யார்க்கு

விருந்தினர் இல்லாமல் தனித்து உண்ட பகற்பொழுதும், திருந்திய ஆபரணங்களை அணிந்த மனைவியரைப் பொருந்தாத இரவுப் பொழுதும், வறியவர்க்கு ஒன்றையும் கொடாத காலைப் பொழுதும், ஆகிய இம்மூன்றும் அறிவுடையோர்க்கு நினைக்குந்தோறும் நோய்களாக இருக்கும்.

நெஞ்சிற்கு வரும் நோய்கள்

பழியஞ்சான் வாழும் பசுவும் அழிவினால்
கொண்ட அருந்தவம் விட்டானும் கொண்டிருந்(து)
இல்லஞ்சி வாழும் எருதும் இவர்மூவர்
நெல்லுண்டல் நெஞ்சிற் கோர் நோய்

பழிக்கு அஞ்சாமல் உயிர் வாழ்கின்ற பசுப்போல்வானும், கேடுவந்த காலத்து தான் கொண்ட அரிய தவத்தினை விட்டவனும், தனக்கு உட்பட்டவளாகக் கொண்டிருந்தும் தன் மனைவிக்கு அஞ்சி நடக்கின்ற எருது போல்வானும், ஆகிய இம்மூவரும் சோற்றையுண்டாலும் அது அறிவுடையோர் நெஞ்சுக்கு நோய் போல விளங்கும்.

வழங்காத் துறையிழிந்து நீர்ப்போக்கும் ஒப்ப
விழைவிலாப் பெண்டிர்தோள் சேர்வும் உழந்து
விருந்தினனாய் வேற்றூர் புகலுமிம் மூன்றும்
அருந்துயரம் காட்டும் நெறி.

பழகாத ஆறு குளங்களின் நீர்த்துறைகளில் இறங்கி நீரில் செல்லுதலும், தன்மேல் பற்றில்லாதவளைச் சேர்தலும், வயிற்றுப்பசி காரணமாகப் பிறர்க்கு விருந்தினனாக அயலூர் செல்லுதலும், ஆகிய இம்மூன்றும் ஒருவனுடைய நெஞ்சிற்கு துன்பத்தை கொடுக்கும் நோய்களாகும்

ஆசை பிறன்கட் படுதலும் பாசம்
பசிப்ப மடியைக் கொளலும், கதித்தொருவன்
கல்லானென் றெள்ளப் படுதலும் இம்மூன்றும்
எல்லார்க்கும் இன்னா தன.

அடுத்தவர் பொருளுக்கு ஆசைப்படுதலும், தம் சுற்றத்தார் பசித்திருக்கத் தாம் சோம்பலை மேற்கொள்ளுதலும், கல்லாதவன் என்று ஒருவனை இகழ்தலும், ஆகிய இவைகள் துன்பத்தைத் தரும் நோய்களாகும்.

கொட்டி அளந்தமையாப் பாடலும் தட்டித்துப்
பிச்சைபுக் குண்பான் பிளிற்றலும், துச்சிருந்தான்
ஆளும் கலம்கா முறுதலும் இம்மூன்றும்
கேள்வியுள் இன்னா தன.

தாளவோசைக்கு ஒத்துவராத பாடலும், கைதட்டிப் பிச்சை எடுப்பானுடைய பேரிரைச்சலும், குடிக்கூலிக்கு இருப்பான் வீட்டிற்குரியவன் பொருள்களை விரும்புதலும் ஆகிய இம்மூன்றும் கேட்கும்போது மிகப் பெரிய துன்பத்தை தருகின்றனவாக அமையும்.

பிணி தன்னைத் தின்னுங்கால் தான் வருந்து மாறும்
தணிவில் பெருங்கூற்(று) உயிருண்ணு மாறும்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

பிணைசெல்வம் மாண்பின்(று) இயங்கலிவை மூன்றும்
புணையின் நிலை கலக்கும் ஆறு.

நோய் தன்னை வருத்தும் போது வருந்தியும், எமன் உயிரைக் கொண்டு போகின்ற காலத்து வருந்தும் வகையும், சுற்றத்தார் முதலியோர் சேர்வதற்குக் காரணமாகிய செல்வம் நிலையில்லாமல் இயங்குகின்ற வகையும் ஆகிய இம்மூன்றும் பிறவிப்பெருங்கடலைக் கடப்பதற்கு ஏதுவாக உள்ள மரக்கலமாகி மனத்தின் உறுதியை கலக்குகின்ற நோய்களாக கருதப்படும்.

'உறை' என்பது மருந்தைக் குறிக்கும் செவியுறை வாயுறை என்பன முறையே செவியில் ஏற்றப்படும் மருந்தாகிய நீதி, வாயிலிருந்து மொழியும் மருந்தாகிய நீதி, என்று பொருள்படும். இவ்வடிப்படையில் திரிகடுகம் சிறுபஞ்சமூலம் ஏலாதி ஆகிய நீதி இலக்கியங்கள் முறையே மூன்று, ஐந்து, ஆறு நீதிக்கருத்துக்களை ஒவ்வொரு பாடலிலும் கூறிச் செல்கின்றன. மருந்தின் பெயரால் அமைந்த இம்மூன்று நூல்களுள் திரிகடுகம் தனித்துக் குறிப்பிடத்தக்கது.

முடிவுரை

தமிழிலுள்ள கிட்டத்தட்ட அனைத்து நீதிநூல்களும் வெறுமனே போதனைகளை மட்டுமே அடுக்கிக் கொண்டு போகாமல் வாழ்க்கையைக் குறித்த புரிதலுக்கு வழிவகுத்துக்கொடுத்துக் கொண்டே போதிப்பதையும் செய்கின்றன. உள்ளார்ந்த மாறுதல் நிகழவேண்டுமெனில் வாழ்க்கையைப் பற்றிய சில அடிப்படை உண்மைகளை உணர்தல் அவசியம். அதை உணர்தலுக்கு உதவுபவை நீதிநூல்கள். இவற்றில் திரிகடுகம் வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் ஒரு நூலாக அமைந்துள்ளது என்பதை இக்கட்டுரையின் மூலம் அறிந்துகொள்ள முடிகிறது.

பயன்பட்டநூல்

1. *பதினெண் கீழ்க்கணக்கு*, ஆசிரியர் குழு, நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் பிரைவேட் லிமிடெட். இரண்டாம் பதிப்பு 1981.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

திருமந்திரத்தில் சித்த மருத்துவம்

Siddha Treatment in "Thirumanthiram"

சு.பால்மோகன், உதவிப்பேராசிரியர் தமிழ்த்துறை, தி.தெ.மா.நா.ச.கல்லூரி, தெ.கள்ளிகுளம்.

Abstract

Thirumoolar wrote the work "Thirumanthiram". It is a resource evincing the way of living a hygienic life. It is a complete source of keeping the body, mind and the soul in a healthy way. Most of the physical treatment methods using the herbs (Siddha medicine) are discussed in their paper.

Keywords: Siddha Treatment, "Thirumanthiram".

சித்தமருத்துவம் என்றால் தமிழ் மருத்துவம் இது சித்தர்களால் தோற்றுவிக்கப்பட்டு இன்றும் கையாளப்பட்டு வரும் தொன்மை மிகு மருத்துவம். இம்மருந்துவ முறை மக்களின் வாழ்வியலோடு இணைந்தது. வீடுபேறு அடைதல் என்னும் குறிக்கோளை அடைய தடையாக விளங்கும் நோய்நிலைகளை அகற்றும் பொருட்டு உருவாக்கப்பட்டது. சித்த மருத்துவ முறையில் இவ்வுலகின் உள்ள தாது, தாவரம், விலங்கு இவற்றில் இருந்து மருந்துகள் உருவாக்கி பயன்படுத்தப்படுகிறது. பழங்காலத்தில் தோன்றிய சித்தர்களில மிகவும் சிறப்பு பெற்ற திருமூலர் 'கூடு விட்டு கூடு பாயும் திறன் பெற்றவர். இவரால் இயற்றப்பட்ட திருமந்திரத்தில் பல்வேறு நோய்களுக்கான மருத்துவ முறைகளை கூறியுள்ளார். அதனைப் பற்றி ஆராய்வதுதான் இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

சித்த மருத்துவம்:

சீவனென்ன சிவனென்ன வேறில்லை
சீவனார் சிவனாரை யறிகிலர்
சீவனார் சிவனாரை யறிந்தபின்
சீவனார் சிவனாயிட் டிருப்பரே (திருமந்திரம்)

சீவன் சிவனே எனக் கொண்ட தமிழ்நாடு தொன்மை சான்ற நாடாகும். வையகத்துள் மக்கள் தோற்றம் முதன்மையாய் ஏற்பட்ட நாடு தென்னாடு என்று சான்றுகள் செப்புகின்றன. அத்தென்னாட்டின் வழிபடு தெய்வமாய் கொண்டாடப்படுபவர் சிவபெருமான். இப்பெருமானின் நல்லருள் நல்கப்பட்டு சித்தர்களால் தோற்றுவிக்கப்பட்டது சித்த மருத்துவம். இம்மருத்துவம் சைவ சித்தாந்த கருத்துக்களை அடிப்படையாக கொண்டது. இதனை இம்மருத்துவததில் கையாளப்படும் அளவியல், அமைப்பியல் கருத்துக்களை கொண்டு உணரலாம். மேலும் உயிர், ஆன்மா பற்றிய விளக்கங்கள் சைவ சித்தாந்த நூற்களாகிய சிவஞானபோதம், திருமந்திரம் ஆகியவற்றில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. இதனை கீழ்வரும் பாடலால் அறியலாம்.

உளதில தென்றலின் எனதுட லென்றலின்
ஐம்புலன் ஒடுக்கத்து மறிதலின் கண்படில்
உண்டிவினை இன்மை உணர்த்தலின்
மாயா இயந்திரத் தனுவினுள் ஆன்மா. (சிவஞான போதம் 3)

இவ்வடிப்படை கருத்துகளை கொண்டே உயிரிகளின் தோற்றம் ஆன்மா பற்றிய கொள்கைகள சித்த மருத்துவத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளன. சித்த மருத்துவத்தில் உணவு மற்றும் பழக்க வழக்க வேறுபாடுகளே நோய் தோற்றத்திற்கு காரணம் என வலியுறுத்தி உணவினையே மருந்தாக கையாளும் முறையை கூறுகிறது. நோய் தோன்றின் அதனை நீக்க

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

இயற்கையில் கிடைக்கும் மூலிகை, தாது, தாவரவகைகள் இம்மருத்துவத்தில் மருந்தாக்கத்திற்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றது. பிணிகளை நீக்கி ஆரோக்கியமான வாழ்வை பெற்று நிலைபேறு அடைதலே இம்மருத்துவத்தின் மையக் கருத்தாகும்.

குழந்தை மருத்துவம்

கரு உண்டானது முதல் பிள்ளைப் பருவம் வரை குழந்தையின் வளர்ப்பு முறைகளில் பயபக்தி வேண்டும். அதனால் தான் திருமூலர் கணவன் மனைவி உடலுறவின் போது ஆணிடம் தோன்றும் சுக்கிலம் அதிகமானால் பிறக்கன்ற குழந்தை ஆண்குழந்தையாகவும், பெண்ணிடம் உண்டாகும் சுரோணிதம் அதிகமானால் பெண் குழந்தையாகும். இரண்டும் சமமாக இருந்தால் பிறக்கின்ற குழந்தை திருநங்கையாக பிறப்பார்கள் என்பதை திருமூலர் பல்லாயிரம் ஆண்டுக்கு முன்னரே கணித்து கூறியுள்ளார்.

ஆண்மிகில் ஆணாகும் பெண்மிகில் பெண்ணாகும்
பூணிரண்டு ஒத்துப் பொருந்தில் அலியாகும்
தாண்மிகு மாகில் தரணி முழுதாளும்
பாணவம் மிக்கிடில் பாய்ந்ததும் இல்லையே. (திரு-475)

இந்த மண்ணில் பிறக்கின்ற குழந்தைகள் எல்லாரும் குறைபாடின்றி பிறப்பதில்லை சில குழந்தைகள் ஊனமுற்றவர்களாய் பிறக்கின்றனர் அதற்கு திருமூலர் கூறியுள்ள காரணம் சுக்கிலத்தை செலுத்துகின்ற வாயு, இது குறைந்தால் குழந்தைகள் ஊனமுற்ற குழந்தைகளாக பிறக்கும் என்பதை கீழ்கண்ட வரிகள் மூலம் அறியலாம்.

பாய்கின்ற வாயுக் குறையிற் குறளாகும்
பாய்கின்ற வாயு இளைக்கின் முடமாகும்
பாய்கின்ற வாயு நடுப்படிற் தனாகும்
பாய்கின்ற வாயுமா தர்க்கில்லைப் பார்க்கிலே (திரு 480)
அரிது அரிது மானிடராய் பிறத்தல் அரிது
மானிடர் ஆயினும் கூன் குருடு செவிடு
பேடு நீங்கிப் பிறத்தல் அரிது

என்பது ஔவையின் வாக்கு அது போல திருமூலர் கூன், குருடு இல்லாத குழந்தை உண்டாவதற்கான வழிமுறைகளை கூறுகிறார். கருத்தரிக்கின்ற காலத்தில தாயின் வயிற்றில் மலம் அதிகமாக இருந்தால் பிறக்கின்ற குழந்தை மந்த புத்தி உடைய குழந்தையாக பிறக்கும் என்றும் தாயின் வயிற்றில் நீர் மிகுதியாக இருந்தால் வாய் பேசமுடியாத குழந்தை பிறக்கும் என்றும் மலம் நீர் இரண்டும் அதிகமாயிருந்தால் பிறக்கின்ற குழந்தை குருடாக பிறக்கும் என்பதை

மாதா உதரம் மலமகில் மந்தனாம்
மாதா உதரம் சலமிகில் மூங்கையாம்
மாதா உதரம் இரண்டொக்கில் கண்ணில்லை
மாதா உதரத்தில் வந்த குழவிக்கே (திரு 481)

என்ற பாடல் வரிகள் மூலம் அறியலாம். இன்றைய காலக்கட்டத்தில் பிறக்கின்ற குழந்தை ஆணா பெண்ணா என்பதை எளிதில் அறியலாம். ஆனால் அப்படி தெரிந்து கொள்வது தண்டனைக்குரிய குற்றமாகும். ஆனால் பிறக்கின்ற குழந்த இரட்டை குழந்தையா என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம். ஆனால் எவ்வித அறிவியல் முன்னேற்றமும் இல்லாத காலத்தில் திருமூலர் ஆண் குழந்தை பிறப்பதற்கான அறிகுறியையும், பெண் குழந்தை பிறப்பதற்கான அறிகுறியையும், இரட்டை குழந்தை பிறப்பதற்கான அறிகுறியையும் பல்லாயிரம் ஆண்டுக்கு முன்னரே கூறியுள்ளார்.

குழவியும் ஆணாம் வலத்தது ஆகில்
குழவியும் பெண்ணாம் இடத்தது ஆகில்
குழவியும் இரண்டாம் அபானன் எதிர்க்கில்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

குழவி அலியாகும் கொண்டகால் ஒக்கிலே (திரு 482)

பிராணாயாமம்

பிராணன் என்றால் உயிர், யாமம் என்றால் கட்டுதல். அதாவது உயிரையும் உடலையும் சேர்த்து கட்டும் பயிற்சியே பிராணாயாமம் எனப்படும். இதனையே சரப்பயிற்சி அல்லது சுவாசபந்தனம் எனக் கூறுவர். சரம்பழக்கம் என்பது மூச்சுவிடல், மூச்சுவாங்கல், மூச்சு அடக்கம் ஆகிய மூன்றையும் பிராணாயாமம் அட்டாங்க யோக நிலைகளும் ஒன்று.

சுவாசம் நடைபெறும் விதம்:

நாளொன்றுக்கு 21,600 சுவாசம் நடைபெறுவதில் 14,400 சுவாசம் மூலாதாரத்துள் ஒடுங்கும் என்றும் மீதி 7,200 சுவாசம் விணாகி விடுவதாகவும் கூறப்படுகிறது. இந்த 7,200 சுவாசத்தை விணாகாது தடுத்து உடலை பிணிகளிலிருந்து காப்பது பிராணயாமத்தின் தத்துவமாகும். அதன்படி மூச்சுப்பயிற்சியின் நன்மைகளை திருமூலர் பட்டியலிடுகிறார். பிராணயாமத்தை ஒழுங்காக கடைபிடித்தால் ஐம்புலண்களையும் கட்டுப்படுத்தி மனதை அலைபாய விடாமல் நல்ல ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை பெறலாம் என்பதை கீழ்கண்ட பாடல் வரிகள் மூலம் அறியலாம்.

ஐவர்க்கு நாயகன் அவ்வூர்த் தலைமகன்
உய்யக் கொண்டு ஏறும் குதிரைமற்று ஒன்றுண்டு
மெய்யர்க்குப் பற்றுக் கொடுக்கும் கொடாது போய்ப்
பொய்யரைத் துள்ளி விழுந்திடும் தானே (திரு 564)

மூச்சுக்காற்றைக் கணக்கறிந்து உள்ளுக்குள் இழுத்து இழுத்தக் காற்றை உள்ளே நிலை நிறுத்தி மெல்ல மெல்ல வெளியே விட வேண்டும். இவ்வாறு நடைபெறும் மூச்சுப்பயிற்சி மூன்று நிலைகளில் நடைபெறுகிறது.

மூச்சுக்காற்றை உள்ளே இழுப்பது - பூரகம்
உள்ளே நிறுத்துவது - கும்பகம்
வெளியே விடுவது - ரேசகம்

மனித உடலில் உடல் சோர்வின்றி, சுறுசுறுப்புடன் இயங்க பிராணாயாமம் உதவும். அதனால் தான் திருமூலர் பதினாறு மாத்திரை காலஅளவு இடப்பக்க நாசித் துவாரத்தின் வழியே காற்றே உள்ளிமுக்க வேண்டும். அறுபத்திநான்கு மாத்திரையளவு இழுத்த காற்றை உள்ளே நிறுத்த வேண்டும். முப்பத்தரண்டு மாத்திரையளவு வலப்பக்க நாசித் துவாரத்தின் வழியே காற்றை வெளியிட வேண்டும். இதுதான் பிராணயாம் செய்வதற்கான வழிமுறை என்பதை கீழ்கண்ட பாடல் வரிகள் மூலம் அறியலாம்.

ஏறுதல் பூரகம் ஈரெட்டு வாமத்தால்
ஆறுதல் கும்பம் அறுபத்து நாலதில்
ஊறுதல் முப்பத் திரண்டதி ரேசகம்
மாறுதல் ஒன்றின்கண் வஞ்சமாமே (568)

திருமூலரின் சொல்படி மூச்சுப் பயிற்சியை தினமும் ஒழுங்காக செய்தால் நமது உடலில் முதுமை ஏற்படாமல் என்றும் இளமையுடன் வாழலாம். என்பதைப்

வளியினை வாங்கி வயத்தில் அடக்கில்
பளிங்கொத்துக் காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சாம்
தெளியக் குருவின் திருவருள் பெற்றால்
வளியினும் வேட்டு அறியவம் ஆமே (திரு 569)

என்ற பாடல் வரிகள் மூலம் அறியலாம். மேலும் திருமூலரின் மூச்சுப்பயிற்சியின் கணக்கை அறிந்தவர்கள் எமனையும் வெல்லும் தகுதியுடையவர்கள் என்பதை கீழ்கண்ட பாடல் வரிகள் மூலம் அறியலாம்.

ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்
காற்றைப் பிடிக்கும் கரைக்கு அறிவார் இல்லை

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

காற்றை பிடிக்கும் கரைக்கு அறிவாளர்க்கு
காற்றை உதைக்கும் குறி அது ஆமே (571)

யோகாசனம்

சுமார் 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன் இந்தியாவில் தோன்றிய உடற்பயிற்சி தியான முறை யோகக் கலை ஆகும். யோகா என்ற சொல் சமஸ்கிருதச் சொல் ஆகும். யோகா என்றால் அலையும் மனதை அலையாமல் நேர்வழிப்படுத்தும் செயல். ஆசனம் என்ற சொல்லுக்கு இருக்கை என்பது பொருள். உடலை ஒரு நிலையில் குறிப்பிட்ட அளவு நேரம் இருக்கச்செய்யும் உடற் பயிற்சியையும் அவை சார்ந்த நிலைகளையும் குறிக்கும் சொல்லே யோகாசனம். இன்றைய உலகில் மக்கள் நலமுடன் வாழ மிகவும் துணை புரிவது யோகாசனம். அதனால் தான் உலக யோகா தினம் கொண்டாடப்படுகிறது. இன்றைய காலகட்டத்தில் பல நோய்களுக்கு தீர்வாக யோகா உள்ளது. ஆதனால் தான் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் 8 வகையான யோகாசனங்களை உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்தி மக்களின் வாழ்வை செம்மைப்படுத்தியுள்ளார் திருமூலர்.

பங்கயம் ஆதி பரந்தபல் ஆதனம்
அங்கு உளவாம் இரு நாலும் அவற்றினுள்
சொங்கு இல்லை யாகச் சுவத்திகம் என மிகத்
தங்க இருப்பத் தலைவனும் ஆமே (திரு 558)

திருமூலர் குறிப்பிட்டுள்ள 8 வகையான ஆசனம்

1. பத்மாசனம்
2. பத்தராசனம்
3. குக்குட ஆசனம்
4. சிம்மாசனம்
5. வீராசனம்
6. சுகாசனம்
7. சொத்திராசனம்
8. முது ஆசனம்

என எட்டுவகையான ஆசனங்களை திருமூலர் கூறியுள்ளார். ஆசனங்களில் முக்கியமானது பத்மாசனம் சமதரையில் அமர்ந்து செய்யும் ஒரு முறையாகும். சாப்பிடும் நேரம் தவிர அனைத்து நேரங்களில் செய்யலாம். பத்மாசனம் முறையா செய்தால் நோயற்ற வாழ்வு வாழலாம். இதனால் பத்மாசனம் செய்யும் முறையை திருமூலர் எளிய நடையில் விளக்குகிறார்.

ஓரணை அப்பதம் ஊருவின்மேல் ஏறிட்டு
ஆர வலித்துஅதன் மேல் வைத்து அழகுறச்
ஜீர்திகழ் கைகள் அதனைத்தான் மேல்வைக்கப்
பார்த்திகழ் பத்மாசம் என லாகுமே (திரு 559)

பத்திராசனம் செய்வதால் உயிருக்கும் உடலுக்கும் நன்மையான பல பரிசுகளை பெறலாம் என்பதை கீழ்கண்ட பாடல் வரிகள் மூலம் அறியலாம்.

துரிசில்வலக் காலைத் தோன்றவே மேல்வைத்து
அரிய முறுந்தாளில் அங்கைகளை நீட்டி
உருகியிடும் உடல் செவ்வே இருத்திப்
பரிசு பெறுவது பத்திராசனமே (திரு 560)

திருமூலர் கூறிய நெறிப்படி நாம் வாழ்ந்தால் நோயற்ற வாழ்வு குறைவற்ற செல்வம் என்ற சொல்லிற்கேற்ப தெய்வீகமான வாழ்க்கையை வாழலாம் என்பதை இவ்வாய்வுக் கட்டுரை மூலம் அறிய முடிகிறது.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

துணை நூற்பட்டியல்

1. **திருமூலர் திருமந்திரம்.** உரையாசிரியர். நா.மாணிக்கவாசகன், முதற்பதிப்பு - மே – 2003, பதிப்பகம் - உமா பதிப்பகம்.
2. **திருமூலர் திருமந்திரம்.** உரையாசிரியர். ப.இராமநாதபிள்ளை, முதற்பதிப்பு – ஜுன் - 200, கழகவெளியீடு
3. **நஞ்சுமுறிவும் சித்த மருத்துவமும்,** Dr.S.ராதா MD(S), முதற்பதிப்பு – 2019, கவிஞன் பதிப்பகம்.
4. **திருமூலரின் திருமந்திரம்.** ஆசிரியத் சி.எஸ்.தேவநாதன், முதற்பதிப்பு – 2011ஈ மதிநிலையம் பதிப்பகம்.
5. **தமிழ் இலக்கியங்களில் மருத்துவம்,** முதல் பதிப்பு – 2005, பதிப்பகம் - தமிழய்யா வெளியீட்டகம்.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

மேலாண்மை பொன்னுச்சாமி படைப்புகளில் ராமாயி என்னும் மருத்துவச்சி

Midwife Ramayi as Evinced in the Works of Melanmai Ponnusamy

முனைவர் மூ.பாலசுப்பிரமணியன், இணைப்பேராசிரியர், தமிழியல்துறை, அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம், சிதம்பரம்.

Abstract

In Tamil Nadu, Melanmai Ponnusamy is a well-known writer. His works are out spoken for the medical informations of the Tamil Folks. In every village of the classical Tamil Nadu, there must be a elderly women skilled in folk medical practices and she will be the doctor for all women related issues. The chosen writer's novels has characterization of such a figure named as Ramayi. This paper attempts to find out the related news from the works of the selected writer.

Keywords: Melanmai Ponnusamy, Ramayi, Midwife.

மனித இனத்தின் மறு உற்பத்தியைத் தீர்மானிக்கும் பேறுகாலத்தை இந்திய சமூகம் கொண்டாடுவதற்குப் பதிலாக ஒதுக்கியே வைத்திருந்தது. சமய, சாதிய பிரிவுகள் பிள்ளைப்பேற்றிலும் ஊடாடியிருந்ததோடு, பிறக்கும் குழந்தையைப் பொறுத்துத் தாய்சேய் வாழ்வியலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி, பேறுகாலத்தை மேலும் சிக்கல் நிறைந்ததாக்கியுள்ளன. 'தீட்டு, ஒதுக்கி வைத்தல், பெண்குழந்தை, சிசுக்கொலை' என அடுக்கடுக்கான மூட நம்பிக்கைகளினால் பெரிதும் பாதிப்புக்குள்ளாகும் பெண் சமூகத்திற்குப் படைப்பாளர் பலர் குரல் கொடுத்துள்ளனர். அந்தவகையில் கிராமப்புற பெண்களின் வலிகளை, இரத்தின் ஈரம் காயாமல் எழுதிய மேலாண்மை பொன்னுச்சாமியும் தனது படைப்புகளில் பிள்ளைப்பேற்றின் பேரில் பெண்கள் அனுபவிக்கும் கொடுமைகளைப் பேசியுள்ளார். அவர் கதைகளெங்கும் பிள்ளைப்பேறு காலத்தில் கிராமப் பெண்கள்படும் துயரங்களைப் பேசுவதோடு, மகப்பேற்றைப் பார்க்கும் 'மருத்துவச்சி' குறித்தும் பேசியுள்ளார். மருத்துவச்சியாக வரும் 'ராமாயி' என்னும் பாத்திரத்தின் வழிக் கிராம மருத்துவ முறைகளையும், பெண்கள் படும் துன்பங்களையும், மருத்துவ வசதியில்லா கிராமங்கள் அடையும் இன்னல்களையும் மேலாண்மை தமது படைப்புகளில் பேசியுள்ளமையை இக்கட்டுரை ஆராய்கின்றது.

மருத்துவச்சி

அறிவியல் சார்ந்த மருத்துவ முறைகள் வளர்வதற்கு முன்னர் அனுபவம் சார்ந்த மருத்துவ முறைகளையே மனித இனம் பின்பற்றி வந்துள்ளது. பிள்ளைப்பேறு என்னும் பேறுகாலத்திலும் தங்களுக்குத் தெரிந்த அனுபவம் சார்ந்த மருத்துவத்தினையே மேற்கொண்டு வந்துள்ளனர். பிள்ளைப்பேற்றை அனுபவம் நிறைந்த பெண்களே மேற்கொண்டு வந்தனர். அவர்களில் அனுபவ அறிவில் சிறந்த, பிள்ளைப்பேற்றைக் கவனிக்கும் தலைமை பெண்ணை, 'மருத்துவச்சி' (Midwife) என்று குறிப்பிட்டனர். **மருத்துவச்சி என்றால் "பிரவசம் பார்ப்பவள், தாய்சேய் செவிலி, பேறுகாலப் பணிமகள், மகப்பேறு உதவியாளர்" எனத் தமிழ் அகராதி விளக்கமளிக்கின்றது. (க்ரியாவின் தற்கால தமிழ் அகராதி, ப.811)** (EUdict Dictionary) என்ற அகராதி மேற்கண்ட விளக்கங்களோடு "செவிலி பேணும் குழவி (Nursling), தத்துவமில் செவிலி (uncertified midwife), நாட்டு, மருத்துவச்சி (traditional birth attendant), பேணி, செவிலி, தாதியர் (nurse), வளவுப்பணிச் செவிலி (ward nurse)" என விளக்கங்கள்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

தந்துள்ளது. மருந்து என்பது நோய்க்காக அளிக்கப்படுகிறது. அம்மருந்தை அளித்து, சிகிச்சை மேற்கொள்பவர் 'மருத்துவர்' எனப்படுகிறார். மருத்துவர் என்னும் சொல்லிற்கான பெண்பால் பெயராக, 'மருத்துவச்சி' அறியப்படுகிறது. இங்கு மருத்துவச்சி என்னும் சொல்லை அதனுள் இருக்கும் சமூக நடைமுறை அடுக்குகளையும் இணைத்துப் பார்க்க வேண்டியுள்ளது. அந்தவகையில் மருத்துவச்சி என்னும் சொல் பண்டைய நாளில் பேறுகாலம் பார்த்து தாய்சேய் இருவரையும் கவனிக்கும் பெண்ணைக் குறித்து நின்றது எனலாம்.

இந்திய சமூகத்தில் புரையோடிப் போன சமய, சாதிய பாகுப்பாடுகளால் பிள்ளைப்பேற்றைத் தாழ்த்தப்பட்ட சாதியினர்தான் கவனித்து வந்துள்ளனர். **'குயவர், வண்ணார், நாவிதர், கள்ளர், பள்ளர்' (அ.ராசேந்திரன், நாட்டுப்புறப் பண்பாட்டுப் பழக்க வழக்கங்கள், ப.109)** போன்ற பிரிவுகளைச் சார்ந்த பெண்கள்தான் பேறுகாலம் பார்த்துள்ளனர். இந்தியாவில் பெண்களே அடிமைகளாகக் கருதுகிற நிலையில், பெண்களுக்குப் பேறுகாலம் பார்க்கும் பெண்கள், மிகவும் தீண்டதகாதவர்களாகப் பார்க்கப் பட்டுள்ளனர். இவர்களை ஒட்டுமொத்த சமூகமும் தீட்டு என்ற பெயரில் ஒதுக்கியே வைத்திருந்தது இன்னும் கொடுமையானது.

மேலாண்மை படைப்புகளில் மருத்துவம்

மேலாண்மை பொன்னுச்சாமி விருதுநகர் மாவட்டம் மேலாண்மறைநாடு என்னும் கிராமத்தில் வாழ்ந்தவராவார். எப்பொழுதுதாவது வந்து போகும் அரசு பேருந்தைத் தவிர போக்குவரத்து அதிகமில்லாத குக்கிராமம். சிறிய கடைகள் தவிர எவ்வித மருத்துவ வசதியும் இல்லாத இக்கிராமத்தினர், மருத்துவ வசதிக்காக 20 கி.மீ. பயணம் செய்து அருகில் இருக்கும் சிறிய நகரங்களுக்குச் செல்வர். அதனால் அக்கிராமத்தினர் பெரும்பாலும் நாட்டு மருத்துவத்தையே நம்பியுள்ளனர். நாட்டு மருத்துவம் என்பது, **"வீட்டு வைத்தியம், நாட்டு வைத்தியம், பாட்டி வைத்தியம், கைப்பாகம், சேய் மருத்துவம், கருவுற்ற தாய் மருத்துவம், பண்டுவம், கை வைத்தியம், மூலிகை வைத்தியம், அனுபவ மருத்துவம்" (வாழ்வியல் களஞ்சியம், தொகுதி 6, ப.749)** என்னும் பெயர்களில் கையாளப்படுகின்றது. இம்மருத்துவத்தில் கிராமங்களில் கிடைக்கும், **"மரம், செடி, கொடி, புல், பூண்டு, இலை, தழை, வேர், பட்டை, கொட்டைகள், பழங்கள் ஆகியனவும், பறப்பன, ஊர்வனவும், உலோகம், உப்பு" முதலிய நச்சுப் பொருட்களும் இடம்பெறுகின்றன. (க.ரவி, நாட்டு மருத்துவம், ப.11)** மேலாண்மையின் படைப்புகள் இம்முறையிலான மருத்துவத்தையும் மருத்து முறைகளையும் நிரம்ப பேசியுள்ளன.

ராமாயி என்னும் மருத்துவச்சி

நவீன மருத்துவம் வராத காலத்திலும், மருத்துவம் வளர்ந்து போக்குவரத்துப் பெருகாத காலத்திலும் பேறுகாலம் என்பது கிராமத்தை உலுக்கும் பேரிடராகவே கிராம மக்களால் உணரப்பட்டுள்ளது. அச்சூழலில் மேலாண்மறைநாடு மக்களுக்கிருந்த ஒரே ஆறுதல் 'ராமாயி' என்னும் மருத்துவச்சிதான். இவர்தான் மேலாண்மை கிராமத்தின் டாக்டர் என்கிறார் மேலாண்மை பொன்னுச்சாமி. அதனை, **ராமாயம்மாள் தான் இந்தக் கிராமத்து லேடி டாக்டர். பேறுகாலம் பார்ப்பது… பேறுகால மருந்து இடித்துத் தருவது… பிள்ளைக்குப் பக்குவமாகப் பாலூட்டுவது… குழந்தை கழுத்தைத் தூக்குற வரைக்கும் நீட்டிய காலின் இடுக்குக்குள் வைத்துக் குளுப்பாட்டி விடுவது… இது போன்ற பணிவிடை செய்கிற நர்சும் அவள்தான்! டாக்டரும் அவள்தான்! (பூக்காத மாலை, கொலை, ப. 122)** எனக் கொலை என்னும் கதையில் விவரித்துள்ளார். பேறுகாலத்தில் கிராமப் பெண்கள் படும் அவதிகளைப் பேசுகையில் ராமாயி என்னும் மருத்துவச்சியைப் பற்றிப் பலவிடங்களில் பேசுகிறார். ஆசிரியரின் கிராமத்தில் பல ஆயிரம் பேருக்குப் பேறுகாலம் பார்த்தவர் ராமாயி. இம்மருத்துவச்சி வயது முதிர்ந்தவர் என்பதால் அக்கிராம மக்கள், பாட்டி என்றும்,

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 **Available at: www.ijtlls.com**

மருத்துவச்சி என்றும், கிழவி என்றும் அழைத்துள்ளனர். மேலும், அவரின் மெலிந்த தோற்றததைக் கொண்டு 'சுண்டெலி' என்றும் அன்போடு குறிப்பிட்டுள்ளனர். ராமாயி கிழவியின் அனுபவத்தை, **பிரசவம் என்றால் கிராமமே அரண்டு விடும். 'என்ன ஆகமோ, ஏது நேருமோ என்கிற திகில் பற்றிக் கொள்ளும் நடுக்காடு. ஒரு சிக்கல் வந்து விட்டால், ஆத்திர அவசரத்துக் அருகில் ஆஸ்பத்திரி கிடையாது டாக்டரும் இல்லை. ஆஸ்பத்திரி இருக்கிற டவுனுக்குக் கொண்டு போவதென்றாலும்... நல்ல ரோடு வசதியும் கிடையாது.**

விதியேன்று சாமி கும்பிடுவதைத் தவிர வேறு கதியேயில்லை. சுகப்பிரசவமாகி விட்டால்... அப்பாடா என்றிருக்கும். ஆத்தா புண்ணியம்... என்று கும்பிடும். வேறு ஏதாகிலும் நேரிட்டு விட்டால்... துக்கப்படுவதைத் தவிர வேறு வழி? நாம கொடுத்து வைச்சது அம்பட்டுத்தான் என்று விதியை நொந்து கொண்டு சுய ஆறுதல் பெற வேண்டியதுதான்.

ராமாயம்மாள் வந்து விட்டாள். சுண்டெலி மாதிரி சின்ன உருவம். சுறுசுறுப்புக்காரி. பயமில்லாமல் தயக்க மில்லாமல் விறுவிறுவெனச் செயல்படுவாள். பிரசவம் பார்க்கிற இந்தத் தொழிலில் ஒரு பாந்தத்துடன் பெருமிதத்துடன் வேலை செய்வாள். (பூச்சுமை, கோணல் எழுத்து நாலு, ப. 193) எனக் கூறியுள்ளார்.

பேறுகாலம் என்னும் பண்டுவம்

கருவுற்ற பெண்களைப் கர்ப்பிணி என்பர். கருவுறுதல் என்பதை நோயாகவே தமிழ்ச் சமூகம் அர்த்தப்படுத்துகிறது. இது நோயல்ல என்றாலும், அதற்குப் பார்க்கப்படும் சிகிச்சை மற்றும் கவனிப்பின் அடிப்படையில் அதனை நோய் என்றனர் போலும். பேறுகாலத்தில் பெண்களைத் தனிக்கவனம் செலுத்திப் பார்ப்பர். எந்நேரமும் அவர்களைக் கவனிப்பதற்குத் தமிழில் 'பண்டுவம்' என்பர். **பண்டுவம் என்றால் Medical Treatment எனப் பொருள்படுகின்றது. பேறுகாலக் கவனிப்பைப் பண்டுவம் என்று நாட்டார் கூறுகின்றனர். (ச.சண்முகசுந்தரம், தன்னனானே இதழ், ப.12)** கிராமங்களில் பேறுகாலம் மிக எளிதாக நடந்துவிடுவதில்லை. இருட்டறையில் யாரும் பார்க்காத வகையில், நவீன மருத்துவக் கருவிகள் எதுவுமின்றி, மருத்துவச்சியின் அனுபவத்தால் செய்யப்படுவதாகும். அப்பேறுகாலத்தில் பெண்கள்படும் துன்பங்களையும் பண்டுவம் பார்க்கும் ராமாயின் பணிகளையும் 'பிறந்த போதினிலே' என்னும் கதையின் வழியே மேலாண்மை பேசியுள்ளார்.

அம்மா வலி பொறுக்காமல் துடித்தாள். ரத்தம் கசிய உதட்டை அழுந்தக் கடித்துக் கொண்டு... உடம்பின் சகல நரம்புகளும் வேதனை தாங்காமல் விறைத்து விம்ம.. தவித்துக் கொண்டிருந்தாள். கைகள் விரிப்புத் துணிகளை வெறியுடன் கவ்வி நசுக்கின. பெண்கள் சுற்றிலும் துரிதமாக இயங்கினர். சில நிமிஷங்களில், பதைப்பும் பயமும் நெஞ்சை யழுத்தும் கனத்த நிமிஷங்கள், ஒரு புதிய குரல் அழுகையாக ஒலித்தது பூமிக்கே புதிய குரல். ஆம்பளைப் புள்ளை ஆம்பளைச் சிங்கம், பட்டத்து ராஜா பெறந்துரக்கார். சுற்றிலும் ஆனந்தக் கூச்சல், எல்லாப் பெண்களும் குலவையிட்டனர். (மானுடபிரவாகம், பிறந்த போதினிலே, ப. 96) என மேலாண்மை பொன்னுச்சாமி பதிவு செய்துள்ளார். பேறுகாலம் முடிந்ததைப் பெண்கள் குலவைச் சத்தத்தின் மூலம் உலகிற்கு அறிவிக்கின்றனர். ஆண் குழந்தையாக இருந்தால் குலவையிடுவதும் பெண் குழந்தையாக இருந்தால் அமைதியாக இருப்பதும் கிராமத்து வழக்கம். அந்த வகையில் மூன்று குலவைகளை இட்டு, குழந்தைப் பிறந்துவிட்டது. அது ஆண் குழந்தை என்பதை அறிவிக்கின்ற முறையையும் மேலாண்மை தனதுகதைகளில் பேசியுள்ளார்.

கிராமப்புறப் பேறுகாலங்கள்

மேலாண்மை தனது வாழ்விடத்தைக் களமாகக் கொண்டு கதைகளை எழுதியவர். ஆகையால், எவ்வசதியும் இல்லாத தனது கிராமத்தில் நடைபெறும் பேறுகாலங்களைக் கதைகளில் உயிர்நேயத்துடன் விவரித்துள்ளார். பெண்களின் பாலியல்சார்ந்த அவத்தைகளை மிக நுட்பமாகப் பேசியுள்ளார். காலையில் எழுந்தது முதல் உறங்கும் வரையில் வாழ்வியலில்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

ஒவ்வொரு நிலையிலும் பெண்கள் படும் அவத்தைகளை எந்தப் படைப்பாளர்களைவிடவும் அதிகமாகவே கவனப்படுத்தியுள்ளார். இந்தியாவில் குறிப்பாகக் கிராமங்களில் நடைபெறும் பேறுகால வைத்தியங்களின் கொடுமைகளை அமெரிக்க பெண்மணி காதரீன் மேயோ என்பார் இந்திய மாதா என்னும் தலைப்பில் அமைந்த நூலில் பதிவு செய்திருக்கிறார். அதனை,

பிரசவம் என்பது ஒரு தீட்டுச் சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்வு. வழக்கம் போலத் தீட்டால் ஏற்படும் கொடுமைகள் அனைத்தும் நடந்தன. பிரசவம் பார்ப்பது மருத்துவச்சி என்ற ஒரு தனிச்சாதி பெண்கள். தீண்டப்படாத சாதியினர். பிரசவம் ஒரு தீட்டான நிகழ்வாய் இருப்பதால், அது ஒரு தனியான, ஒதுக்குப்புறமான, உபயோகமற்ற, வெளிச்சமும் காற்று வசதியும் அற்ற ஒரு அறையில்தான் நடக்கும். தீட்டுக் காரணமாய் பெரும்பாலும் பழைய அழுக்கான துணிகளே பயன்படுத்தப்படும். பிரசவம் பார்க்கும் மருத்துவச்சிகள் பாரம்பரியமாகத் தாங்கள் கேள்விப்பட்ட முறைகளையும், அப்போது தங்களுக்கு உதிக்கும் திடீர் யோசனைகளையும் பயன்படுத்தியே பிரசவம் பார்த்தனர். வலி வந்து நேரமாகி விட்டால் தங்கள் கைகளை உள்ளே விட்டுச் சிசுவின் கையோ காலோ எது கிடைக்கிறதோ அதைப் பிடித்து வெளியில் இழுப்பர். ஒருவரால் முடியாவிட்டால் இரண்டு மருத்துவச்சிகள் முயல்வர். நிச்சயம் இரண்டு உயிர்களில் ஏதாவது ஒன்றாவது போய் விடும்.” (காதரீன் மேயோ, இந்திய மாதா, விடியல் பதிப்பகம், கோவை. 1928) என விளக்குவதன் வழி அறியலாம். மேற்கண்ட இக்கொடுமைகள் எல்லாம் மேலாண்மறைநாடு கிராமத்திலும் நடைபெற்றுள்ளதை மேலாண்மை பொன்னுச்சாமியின் படைப்புகள் வழி அறிய முடிகின்றது.

‘பந்தம்’ என்னும் கதையில் பார்வதி என்னும் பெண்ணிற்கு ராமாயம்மாள் தலைமையில் பேறுகாலம் பார்ப்பதை, **உள்ளே பொம்பளையாள்க நல்ல பாரத்துக்கிடுவாங்க. புள்ளைப் பேறு பாக்குறதுலே கைராசிக்காரி ராமாயம்மா. அவளும் வந்துருக்கா. எல்லாம் நல்ல படியா நடக்கும்.கட்டிலில் கிடந்து புழுவாய் துடிக்கிற பார்வதி. வலி தாங்காமல் அலறுகிற அவலச் சத்தம். அவள் கைகளை அமுக்கிக் கொண்டு ரெண்டு பெண்கள். கயிறாய் முறுக்கிக் கொண்டு தமிர்கிற பார்வதி. குத்துக்கால் வைத்திருக்கிற பார்வதி. கால்களை அழுத்திப் பிளந்து கொண்டு ரெண்டு பெண்கள். ஆறுதல் வார்த்தை சொல்லிக் கொண்டே கனத்த வயிறை நீவி விடுகிற பெண்கள்.**

வலி பொறுக்காமல் துடித்துக் கதறுகிற பார்வதி. கதறாத சமயத்தில் மட்டியைக் கடித்துக் கொண்டு உறுமித் தவிக்கிற பார்வதி மரண விளிம்பில்... இவனது உயிர் இவனது ஆத்மா, உயிர் பங்காளி. அவனுள் பார்வதியின் துடிப்பும், கதறலம், மீண்டும் மீண்டுமாய்... அலை அலையாய்... மனசின் பிசைவாய்... ஒரு சின்னக் குரல். பூமியைப் பார்த்து அரண்டு போய் ‘வீர் வீர்’ என்று வீறிடுகிற உயிர்க்குரல்.‘ஆம்பளைப் புள்ளே...’ என்று ராமாயம்மாளின் சந்தோஷக் குரல். (தாய்மதி, பந்தம், ப. 159 160) என விவரித்துள்ளார். கிராமப்புறப் பேறுகாலங்கள் முறையானவையல்ல. நேரத்திற்கு ஏற்றார் போல் முடிவுகள் எடுக்கப்பட்டு, முரட்டுத்தனமாகவே பார்க்கப்படுகின்றது.

பேறுகாலங்களில் சிக்கல்கள்

கிராமங்களிலிருந்து நகரங்களுக்கு வந்து மருத்துவம் பார்ப்பது என்பது பெரும் துயரம்தான். அதிலும், கருவுற்றப் பெண்களை அழைத்து வருதல் என்பது இன்னும் கொடுமையானது. அரசு பேருந்தை மட்டுமே நம்பியுள்ள கிராமங்களில் பேறுகாலத்திற்காகக் காத்திருக்கும் பெண்களின் நிலையை, ‘உள்மனிதன்’ என்னும் கதையின் வழிப் பேசியிருக்கிறார். பேருந்திலே பேறுகாலம் நடக்கும் நிகழ்ச்சியை,

ஆயாசத்திலும் அயற்சியிலும் கண்களை மூடிகிடந்த பார்வதி, கொடிய வலியைத் தாங்க முடியாமல், ‘ஹ் ஹா’ என்று கீச்சிட்டாள். அந்த அலறலில் பதறிப்போன சண்முகம் திரும்பிப் பார்த்தார். அடிவயிற்றைத் தாங்கிப் பிடித்துக் கொண்டு வேதனையில் கத்தினாள். முகமெல்லாம் பொடிப் பொடியாய் வியர்வை. அடி உதட்டை ரத்தம் வர கடித்தாள். முகம்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

கோணிக் கொண்டே போனது. கால்கள் சீட்டுக்கடியில் விறைத்துக் கொண்டு, நீண்டு அகல விரிந்து கொண்டு…

'ஐயய்யோ…பிரசவவலியா? பஸ்ஸுக்குள்ளேயா? அடப் பாதரவே, நடுக்காட்டுலே… ஓடுற பஸ்லே… என்ன செய்ய முடியும்'

'ஐயய்யோ…மறைப்புக்கு ஒரு சீலையாச்சும் வேணுமே. யார்கிட்டேயாச்சும் இருக்கா?'முத்தம்மா, நீ தலையை தாங்கிப் பிடிச்சுக்கோ. ஏய் தாய், இங்கவா, காலு ரெண்டையும் தூக்கி சீட்லே போடு.. மெல்ல மெல்ல… பாத்து… பாத்து (சிபிகள், உள்மனிதன், ப. 51 52)

என விவரித்துச் செல்கிறார். மருத்துவ வசதியோ, மருத்துவமனைகளோ இல்லாத கிராமங்களில் பெண்கள் இவ்வாறுதான் துன்பப்படுகின்றனர் என்பதைப் பல கதைகளில் பேசியுள்ளார்.

கொலை என்னும் கதையில் ராசாத்திக்கு ராமாயம்மாள் பிரசவம் பார்க்கிறாள். ஆனால், வலி நின்றுவிட ராசாத்தி உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படுகிறது. கிராமத்தில் மருத்துவரோ, மருத்துவ வசதிகளோ இன்மையால் மருத்துவச்சியால் ஓர் அளவுக்கு மேல் மருத்துவம் பார்க்க முடியாமல் பலர் பலியாகிவிடுகின்றனர் என்பதைக் கொலை கதையில் வழி மேலாண்மை கூறியுள்ளார். இவ்வாறு கிராமங்கள் மருத்துவ வசதியில்லாமல் உயிர்கள் பலியாவதை அவர் கொலை என்று குறிப்பதற்காகவே கதையின் தலைப்பை, 'கொலை' என வைத்துள்ளார். கிராமங்களில் மருத்துவ வசதியில்லாமல் வாழும் மக்கள் எல்லாம் சபிக்கப்பட்ட ஆன்மாக்கள்தான் என்பதை மற்றொரு கதையின் வழிப் பேசியுள்ளார். அக்கதையின் தலைபே, 'சபிக்கப்பட்ட ஆன்மாகள்'. பேறுகாலத்தில் ஏதேனும் சிக்கல்கள் ஏற்பட்டால் அருகில் உள்ள ஊர்களிலிருந்து மருத்துவரை அழைத்தாலும் அவர்கள் வருவதில்லை. இதை வேதனையுடன்,

> **கிராமத்தில் மட்டும் வைத்திய வசதி இருந்திருந்தால்…**
> **இப்படி நாயாய் அலைய வேண்டிதில்லையே. அலைந்தும் ஏமாற்றத்தில் பரிதவிக்க வேண்டியதில்லையே…**
> **கிராமங்கள் தேசத்தின் ஆனமாவாமே! அக்டோபர் 2-இல் பிறந்த மாமனிதர் கூறினாராமே! அவருக்கு வரு'ம் தவறாமல் அரசு விழா எடுக்கிறதே. அந்த ஆனமாவில் ஒரு மெடிக்கல் சென்டர்கூட கிடையாதே!**
> **சுதந்திர தேசத்தில் ஆன்மாக்களுக்குக் கிடைக்கிற பராமரிப்புகள், பாதுகாப்புகள்… நல்ல வேடிக்கை!**
>
> **(உயிர்க்காற்று, சபிக்கப்பட்ட ஆன்மாக்கள், ப. 220)**

என வெளிப்படுத்தியுள்ளார்.

கருக்கலைப்பு

கருவுறுதலைத் தடுக்கவோ, உருவான கருவைக் கலைக்கவோ நவீன வசதிகள் இல்லாத கிராமங்கள் நாட்டு வைத்திய முறையில் கருக்கலைப்புச் செய்துள்ளனர். அக்கருக்கலைப்புகளையும் ராமாயி மேற்கொண்டுதாகவே கதைகளில் மேலாண்மை பேசியுள்ளார். குறிப்பாகப் பீக்கங்காய் விதையை அரைத்து உண்டால் கருக்கலைந்துவிடும் என்ற அனுபவ மருத்துவத்தால் பலர் உயிர் இழந்துள்ளதையும் மேலாண்மை பதிவு செய்யாமல் இல்லை. மகள் பேறுகாலத்திற்கு வந்த நேரத்தில் கர்ப்பமான தாயொருத்தி மானத்திற்கு அஞ்சி பீக்கங்காய் விதையை அரைத்து உண்டு படும் துயரை,

> **கிழவி சொன்னது சரியாத்தனிருக்கு. புடுங்கிக்கிட்டு வருது. கழிஞ்சிடும். மழலைச் சுமை ரத்தமாகி வெளியேறிடும்.**

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

> **வலியைத் தாங்கிக் கொண்டே சந்தோ'ப்படுகிற ஆவுடை. அறுத்துக் கொண்டு வந்தது. முண்டும் முடிச்சுமாக, சதை இணுக்குகள் கலந்த ரத்தமுமாக அறுத்துக் கொண்டு ஊற்றியது.**
>
> **கருவின் உயிர் மட்டுமா, ஆவுடையின் உயிரும்தான். ரெண்டு பாவாடை மாற்ற முடிந்தது ஆவுடையினால். அப்புறம் முடியவில்லை. உள்திண்ணையில் படுத்துவிட்டாள். (வெண்பூ மனம், மழலைச்சுமை, ப. 41)**

என விவரிக்கின்றார். 'மழலைச்சுமை' கதையின் ஆவுடையைப் போல், 'ஆட்டுக்கம்பும் பூ மொட்டும்' என்னும் கதையில் வரும் ராசாத்தியும் கருக்கலைப்பிற்காகப் பீர்க்கங்காய் விதையை உண்டு இறந்து போவதைக் காண முடிகின்றது. (ஒரு மாலை பூத்து வரும், ஆட்டுக்கம்பும் பூமொட்டும், ப. 27)

முடிவுரை

கரிசல் இலக்கியத்தின் முன்னோடிகளில் ஒருவராக அறியப்படும் மேலாண்மை பொன்னுச்சாமி தனது கிராமத்தைக் கதைக்களமாகக் கொண்டு படைப்புகளைத் தந்தவர். அவர் படைப்புகளில் வரும் கதைமாந்தர்கள் அனைவரும் அவர் கிராமத்தில் வாழ்ந்த மக்கள்தாம். கற்பனைகள் அல்ல. ராமாயி என்னும் ராமாயம்மாள் என்னும் பேறுகாலம் பார்க்கும் மருத்துவச்சி பாத்திரமும் அக்கிராமத்தில் வாழ்ந்தவர்தான். மேலாண்மை கதைகளில் பேறுகாலம் பற்றியச் செய்திகள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. சிறிய கிராமத்தில் மருத்துவ வசதியின்மையாலும், நகரத்தில் வந்து பேறுகாலம் பார்க்கும் வசதியின்மையாலும் வீட்டிலேயே குழந்தைகளைப் பெற்றெடுக்கின்றனர். அம்மாதிரியான பேறுகாலங்களை நாதவிர் பிரிவைச் சேர்ந்த ராமாயி பார்க்கிறார். பேறுகாலத்தில் உள்ள வேதனைகள், சிக்கல்கள், நாட்டு மருத்துவ முறைகள், பண்டுவம், பேய் நம்பிக்கைகள், பிறக்கும் குழந்தைகளைப் பொறுத்து மகிழும் கிராம மக்கள், பேறுகாலத்தில் இறக்கும் நிகழ்வுகள் எனப் பலவற்றைப் பேசியுள்ளார். நாட்டு மருத்துவம் இயற்கையானது என்றாலும், பேறுகாலத்தில் ஏற்படும் இடர்களையும் துன்பங்களையும் எடுத்துக்காட்டி, காலத்திற்கு ஏற்றார் போல் ஆங்கில மருத்துவம் அனைத்துக் கிராமங்களுக்கும் கிடைக்க வேண்டும் என்று மேலாண்மை தனது கதைகளில் வழிப் பேராட்டமே நடத்தியுள்ளார்.

துணை நூற்பட்டியல்

1. க்ரியாவின் தற்காலத் தமிழ் அகராதி, சென்னை, 1999
2. நா.பாலுசாமி, (ப.ஆ) வாழ்வியல் களஞ்சியம், தொகுதி 6, தஞ்சை, 1986
3. க.ரவி, நாட்டுப்புற மருத்துவம், காவியா பதிப்பகம், சென்னை, 2009
4. சு.சண்முகசுந்தரம், தன்னானே இதழ், 1998
5. அ.இராசேந்திரன், நாட்டுப்புறப் பண்பாட்டுப் பழக்கவழக்கங்கள், வனிதா பதிப்பகம், 2006
6. காதரீன் மேயோ, இந்திய மாதா, விடியல் பதிப்பகம், மு.ப. 1928.
7. மூ.பாலசுப்பிரமணியன், மேலாண்மை பொன்னுச்சாமியின் படைப்பாக்க வெளி, காவ்யா பதிப்பகம், 2014
8. மேலாண்மை பொன்னுச்சாமி படைப்புகள், வானதி பதிப்பகம், 2006

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

திவாகரத்தில் மருத்துவச் சிந்தனைகள்

Medical Ideas in "Dhivakaram"

முனைவர் ம. பாலு, உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, எஸ்.ஜ.வி.இ.டி.. கல்லூரி, சென்னை-73.

Abstract

"Dhivakaram" is a medical treatise . It evinces lots of ideas on the Siddha medical properties and treatment methods. It is used as a source book in modern Siddha medical studier. So, the paper scrolls dows the related medical ideas found in "Dhivakaram"

Keywords: Dhivakaram, Siddha Medicine.

செய்யுள் வடிவிலான சொற்பொருள் விளக்க நூல் நிகண்டு எனப்படும். சேந்தனாரால் இயற்றப்பட்ட திவாகரம் என்பது பரவலாக அறியப்படும் நிகண்டு. இது கிடைத்துள்ளவற்றுள் காலத்தால் முற்பட்ட நிகண்டு நூல் ஆகும். இதன் காலம் கி.பி.9 ஆம் நூற்றாண்டு என்றும் (வ.ஜெயதேவன்) கி.பி.10ஆம் நூற்றாண்டு என்றும் (மு.அருணாசலம்) அறிஞர்களால் கூறப்படுகிறது. இந்நூலில் மிகப்பழமையான மரபுவழிப்பட்ட அரிய மருத்துவக் குறிப்புகள் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. இன்றைய நவீன மருத்துவத்தை விஞ்சும் பழந் தமிழரின் தேர்ந்த மருத்துவ முறைகளை விளங்கிக்கொள்ள இந்நூல் பெருந் துணை செய்கிறது.

உடல் உயிர்த் தெளிவு

திவாகரதில் மக்கள் பெயர்த் தொகுதி, விலங்கின் பெயர்த் தொகுதி, மரப்பெயர்த் தொகுதி ஆகியவற்றில் உயிர் பற்றிய நுட்பமான செய்திகள் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. உயிரினங்கள் யாவும் 1. குடர் 2. முட்டை 3. நிலம் 4. வியர்வை ஆகியவற்றின் மூலமாகவே தோன்றுகின்றன என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

(பைபோல்) குடரின், முட்டையின், நிலத்தின்
மெய்யக வேர்வையின் நான்கு உயிர்த் தோற்றம் (திவா.2344)

உடலில் வெப்பம் மூன்று நிலைகளில் உள்ளதைத் திவாகரம் குறிப்பிடுகிறது. அவை: 1. உதர அனல் 2. விந்து அனல் 3. பூத அனல் என்பன.

உதரம் விந்து பூத அனல்என
இருமூன்று ஆகும் சீவ அனலே (திவா.2367)

உயிர்க்கு இடனாக அமையும் உடல் எழுவகைத் தாதுப் பொருட்களால் ஆனது. அவை: 1. இதரம் 2. உதிரம் 3. என்பு 4. தோல் 5. தசை 6. மூளை 7. சுக்கிலம் என்பனவாகும்.

இரதம், உதிரம், என்பு, தோல்,தசை
மூளை,சுக்கிலம், எழுவகைத் தாதே. (திவா.2399)

மேலும் பன்னிருவுயிர் வேதனை, யாக்கையின் பதினெண் குற்றம் போன்ற பதிவுகள் உயிர் உடல் பற்றிய ஆழ்ந்த சிந்தனையை அளிக்க வல்லதாக உள்ளது.

சல்லிய கரணி

பழந்தமிழர் போரில் பெருவிருப்பம் கொண்டு செயல்பட்டுள்ளனர். புண்பட்ட வீரர்களுக்கென மிகச் சிறப்பான வகையில் மருத்துவமுறை இருந்திருக்க வேண்டும் என்பதைத் திவாகரத்தின் பதிவுகளால் அறியமுடிகிறது. அயுதத்தால் ஏற்பட்ட காயம் ஆற்றும் மருந்தாகச் சல்லிய கரணி பயன்பட்டுள்ளது. இதனை 'எருக்கு' என்று குறிப்பிடுகின்றனர். உலோக நஞ்சை முறிக்க வல்லது எருக்காகும். இதன் பூ, வேர், பட்டை இலை மொட்டு ஆகிய அனைத்தும் பல்வேறு நோய்க்கு மருந்தாக இன்றும் கிராமப்புறங்களில் பயன்பாட்டில் உள்ளது.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

காலில் முள்தைத்து உள்ளே ஒடித்துக் கொண்டால் அந்த இடத்தில் எருக்கம் பாலைத் தடவும் மருத்துவ முறை கையாளப்படுகிறது. இதனால் முள்குத்திய இடம் விரைவில் பழுத்துச் சீழ்வெளியே வரும். அத்துடன் முள்ளும் வெளியேறிவிடும். இதே முறையில் ஆயுதம் துளைத்த இடத்தில் எருக்கு – சல்லிய கரணி கொண்டு வைத்தியம் செய்துள்ளனர் என்பதை,

தைத்த அத்திரம் சத்திரம் தணிக்கும்
மெய்த்த நல்மருந்தே சல்லிய கரணி (திவா.729)

என்ற நூற்பாவால் அறிய முடிகிறது. ஏவப்படும் கணைகள் அத்திரம் என்றும் ஏவாது கைக்கொண்டு தாக்கும் கணைகள் சத்திரம் என்றும் வழங்கப்பட்டுள்ளன. இவை தைப்பதால் ஏற்படும் காயங்களை ஆற்றவும் அவற்றின் உலோக நஞ்சை முறிக்கவும் உலோகத் துகள் தசையினுள் சிக்கியிருப்பின் அவற்றை வெளியேற்றவும் ஏற்ற மருந்தாகச் சல்லிய கரணி விளங்கியுள்ளது. சல்லியத்தை போக்கும் காரணியாக இருப்பதால் இவ்வாறு பெயர் விளங்கப்பெற்றுள்ளது.

சந்தான கரணி

துண்டான உடல் உறுப்புகளை இணைக்கும் மருந்தாகச் சந்தான கரணி விளங்கியுள்ளது. நாசி வழிழே சிறுதேரைக்குஞ்சு உள்புகுந்து மண்டைக்குள் இருந்து வலி செய்ததால் துன்புற்ற காசி மன்னன் மண்டையோட்டைப் பிளந்து அகத்தியரும் அவரது மாணவர் தேரையரும் தேரைக்குஞ்சை வெளியேற்றி பிளந்த மண்டையோட்டைச் சந்தான கரணி கொண்டு ஒட்டியதாகத் தேரையர் பற்றிய கதை குறிப்பிடுகிறது. மண்டையோட்டில் துளை செய்யப்பட்டு மருத்துவம் செய்து கொண்ட பின்னரும் உயிர்வாழ்ந்து மறைந்தவர்களின் மண்டையோடுகள் சிந்து சமவெளிப் பகுதிகளில் கிடைக்கப் பெற்றதையும் அறியமுடிகிறது. (குரு. பகோரா) இவற்றால் உடலின் உடைந்த இருபாகங்களை இணைக்கும் மருந்து இருந்துள்ளதை அறியமுடிகிறது. இதனைத்,

துண்டம் ஆன உறுப்புத் துணிவினைச்
சந்துசெய் மருந்தே சந்தான கரணி (திவா. 730)

என்கிறது திவாகரம். சந்து செய்தல் – இணைத்தற்குக் காரணமாதலின் இம்மருந்தினைச் சந்தான கரணி என்று அழைத்துள்ளனர்

1. A Medicament for reuniting and healing limbs cut off or broken. அற்ற உறுப்புக்களைப் பொருத்தும் மருந்து.
2. The அறுகு grass
3. The பெருமருந்து, a medicinal plant என்று free fonts.com online அகராதி கூறுகிறது.

அறுகம் புல் நரம்பு நாளங்களைத் தூண்டக் கூடியதாகவும் காயம்பட்ட இடத்தில் ரத்தம் வீணாவதைத் தடுக்கும் குணம் கொண்டதாகவும் தோல்நோய்களுக்கு பயன்படுகிறது.

சமனிய கரணி

விரணமும் தழும்பும் நீக்கி உடலில் பாதிக்கப்பட்ட தோல் மீண்டும் இயல்பு நிலையை அடையச் செய்யும் மருந்தாகச் சமனிய கரணி விளங்கியுள்ளது. இன்றையக் காலத்தில் plastics surgery செய்யப்படுகிறது. பழங்காலத்தில் சமனிய கரணி மூலமாக இத்தகையச் சிக்கலுக்குத் தீர்வு கண்டுள்ளனர். இதனை,

விரணமும் தழும்பும் நீக்கி மெய்யினை
தகைமைசெய் மருந்தே சமனிய கரணி (திவா.731)

என்கிறது திவாகரம்.

மிருத சஞ்சீவினி

இறந்த உடலை உயிர்பெறச் செய்யும் மருந்தாக மிருத சஞ்சீவினி இருந்துள்ளது. இன்று இறந்தவர்களை உயிர்ப்பிக்கும் நவீன மருத்துவம் அறியப்படவில்லை. உயிர்தரும் மருந்தாக மிருதசஞ்சீவினி விளங்கியதை,

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

உயிர்தரும் மருந்தே மிருத சஞ்சீவினி (திவா. 732)

என்ற நூற்பாவால் அறியலாம். இது சணப்ப இலை போன்ற இலையுடையது. இதை தொட்டவுடன் பக்க இலையுடன் சேர்ந்து ஒட்டிக்கொண்டு கை கூப்புவது போன்று இருக்கும். சூரியன் எந்த பக்கம் இருக்கிறதோ அந்த பக்கம் இலை திரும்பி நிற்கும். இது உயிர்சக்தி உடைய மூலிகை. இதை முறைப்படி காப்பு கட்டி ஆணிவேர் அறுந்து விடாமல் தோண்டி எடுத்த வந்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்து தூள் செய்து துணியில் வடிகட்டி மூன்று விரல் அளவு தேனில் குழைத்து 48 நாட்கள் சாப்பிட்டால் சகல நோயும் தீர்ந்து நரை திரை மாறும். பதினாறு வயது குமாரனாகவும் மதயானை போன்ற வலிமை பெறுவதுடன் அடித்தாலும் வலிக்காது வீங்காது எளிதில் உயிர் போகாது என்று காலாங்கி நாதர் மலை வளம் என்ற ஓலைசுவடியில் கூறப்பட்டுள்ளதன் மூலம் தெளியலாம்.

சல்லிய கரணி சந்தான கரணி
சமனிய கரணி மிருத சஞ்சீவி
இவையே நால்வகை மருந்தென செப்புக. (நூற்.349)

என்று பின்வந்த பொருட்தொகை நிகண்டும் இந்நால்வகை மருந்து பற்றிக் குறிப்பிடுகிறது.

சல்லியம் அகற்றுவது ஒன்று சந்துகள்
புல்லுறப் பொருந்துவது ஒன்று போயின
நல்லுயிர் நல்குவது ஒன்று நன்னிறம்
தொல்லையது ஆக்குவது ஒன்று.....

என்றும்,

மாண்டாரை உய்விக்கும் மருந்தொன்றும் மெய்வேறு வகிர்களாகக்
கீண்டாலும் பொருந்து விக்கும் மருந்தும் படைக்கலங்கள் கிளைப்பதொன்றும்
மீண்டேயும் தம்முருவை அருளுவதோர் மெய்ம்மருந்து. (கம்ப.யுத்த.மருந்து. ப27)

என்றும் கம்பராமாயணம் பதிவு செய்துள்ளதால் பன்னிரண்டாம் நூற்றாண்டு வரையிலும் இந்நால்வகை மருந்து பற்றிய அறிவும் பயன்பாடும் இருந்துள்ளதை அறியமுடிகிறது. திவாகரத்தில் மட்டுமல்லாது அதற்குப் பின்வந்த நிகண்டுகளிலும் பலமருத்துவக் குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன. சித்தர்களால் தனியாகவே மருத்துவ நிகண்டுகள் இயற்றப்பட்டு பதிப்பில் வெளிவந்துள்ளன. இவைகளும் தமிழரின் மருத்துவ அறிவுத் தொகுதியில் இணைத்துக் கொள்ளப்பட வேண்டியவை.

துணை நூற்கள்

1. கோபாலகிருஷ்ணமாசரியர் வை.மு.(உ.ஆ.), யுத்த காண்டம், 1978.
2. சண்முகம்பிள்ளை,மு.சுந்தரமூர்த்தி,(ப.ஆ.), திவாகரம். முதல் தொகுதி, சென்னைப்பல்கலைக் கழக வெளியீடு, மு.ப. 1990.
3. சண்முகம்பிள்ளை, மு.சுந்தரமூர்த்தி, (ப.ஆ.), திவாகரம். இரண்டாம் தொகுதி, சென்னைப்பல்கலைக் கழக வெளியீடு, மு.ப. 1993.

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

சங்க இலக்கியத்தில் மருந்துச் செடிகள்

Medicinal Plants in Sangam Literature

அ.பிரான்சிஸ், முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், மனோன்மணியம் சுந்தரனார் பல்கலைக்கழகம், திருநெல்வேலி.

Abstract

Sangam literature has been a surprising one when one delves into the writings of the classic Tamil people. It is full of life-oriented ideologies that guide the individual in a moral manner. In Sangam literature, medical plants are indicated and their medicinal uses are utilized in a proper manner. Hence, the paper scrutinizes the medical plants depicted in sangam literature.

Keywords: Medicinal Plants, Sangam Literature.

முன்னுரை

மனிதன் தோன்றிய நாள் முதல் இன்றுவரை உலக அரங்கில், மனிதனுக்கு வரும் நோய்களைத் தீர்க்கும் உயிர் நண்பனாய், உடல்நலக் காப்பானாய் விளங்கி வருகின்றன. உலகெங்கும் நிலவி வரும் இத்தகைய மருத்துவத் தாவரங்கள் பற்றிய குறிப்புகள் அவ்வந்நாட்டு பழங்குடி மக்கள் வரலாறு, நாட்டுப்பாடல்கள், வரலாற்று நூல்கள், இலக்கியங்கள், அகழ்வாராய்ச்சிகளின் வாயிலாக வெளியிடப்படுகின்றன. கி.மு. நான்காம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்ததாகக் கருதப்படும் கிரேக்க அறிஞன் ஹிப்போகிரேடிஸ் “மருத்துவத்தின் தந்தை” எனக் குறிப்பிடுகிறார். அவ்வறிஞர் எழுதிய நூல்களில் மருத்துவத் தாவரங்கள் பலவற்றின் பயன் முறைகள் கூறப்பட்டுள்ளன. இதனைத் தொல்காப்பியர்,

வேம்புங் கடுவும் போல வெஞ்சொற்
தாங்குதல் இன்றி வழிநனி மயக்குமென் (தொல். செய். நூ.424)

கி.மு. 77ஆம் ஆண்டில் ரோம் நாட்டில் வாழ்ந்த டயஸ் கோர்ட்டிஸ் என்பவர் தி மெட்டீரியா மெடிக்கா என்னும் புத்தகத்தில் மருந்துகளின் பண்புகளையும், அவற்றைத் தம் மருத்துவத் தாவரங்களைப் பற்றியும் விரிவாக எழுதியுள்ளார். கி.பி. 3ஆம் நூற்றாண்டுக்கு முற்பட்ட இலக்கியமான புறநானூற்றில் கருநெல்லி போன்றத் தாவரங்கள் சாவா மருந்தாகப் பயன்பட்ட செய்திகள் கிடைக்கின்றன. சங்க இலக்கியத்தில் கூறப்பட்டிருக்கும் நூற்றுக்கு மேற்பட்டத் தாவரங்கள் பிற்காலத்தில் மருந்துக்குப் பயன்பட்டச் செய்திகளைச் சித்தர் நூல்களின்வழி அறியலாம்.

சங்க இலக்கியத்தில் தாவரங்கள்

தொல்காப்பியம், எட்டுத்தொகை, பத்துப்பாட்டு ஆகிய சங்கநூல்களில் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட தாவரங்களைப் பற்றிய செய்திகள் சங்கப்புலவர்களால் இலக்கிய நயம் தோன்ற புலப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. பெரும்பான்மையான தாவரங்கள் வருணனைகளுக்காகவும், உவமைக் களுக்காகவும் பய்னபடுத்தப்பட்டிருந்த போதிலும் அவைகளிலிருந்து அக்கால மக்கள் பயன்படுத்திய உணவுத் தாவரங்கள், மருத்துத் தாவரங்கள், கனிகள் ஆகியவற்றைப் பற்றியும் அறியமுடிகிறது. இவைகள் இன்றைய மருத்துவ ஆய்வாளர்கள், வரலாற்று ஆசிரியர்கள், தாவர இயலார் ஆகியோருக்குப் பெரிதும் உதவுகின்றன. பல்வேறு செடிகள், கொடிகள் எவ்வாறெல்லாம் மனித வாழ்விற்கு வளம் சேர்த்தன என்பதை தமிழ் மருத்துவக் கண்கொண்டு பார்ப்பார்க்குப் புலப்படும்.

சங்க இலக்கியத் தாவரங்கள் - பல்வகை ஆய்வு

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

சங்க இலக்கியத் தாவரங்களை நுணுகி ஆய்வு செய்யும்போது முதலில் தோன்றும் கருத்து, தாவரங்களைச் சங்கப் புலவர்கள் போற்றும் சிறப்பேயாகும். நிலப்பாகுபாடு, காதல் ஒழுக்கங்கள், போர் ஆகியவற்றைக் குறிக்கும் சின்னங்களாக குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல், பாலை, வெட்சி, கரந்தை, உழிஞை, நொச்சி, காஞ்சி ஆகிய தாவரங்களின் பெயர்களையே பயன்படுத்தியுள்ளமை கருதத்தக்கது. மேலும், தலைவன் பிரிவு காரணமாக வாடிய தலைவியின் மேனி நிறத்தைப் புலப்படுத்த விரும்பிய புலவன் அம்மேனி நிறத்தைப் பீர்க்கம் பூவின் நிறத்தோடு ஒப்புமைப் படுத்திக் காட்டுகின்றன.

நுண்கொடிப் பீரத்தின் ஊழுறு பூவெனப்
பசலை ஊரும் மன்னோ (நற்றிணை)

இங்ஙனம் அகவாழ்விலும் புறவாழ்விலும் சங்ககாலத் தமிழர்கள் தாவரங்களைப் பயன்படுத்தியமை அதன் காரணங்கள், சிறப்பு ஆகியவற்றை டாக்டர் மு.வ. அவர்களும் சேவியர் தனிநாயகம் அடிகளாரும் தங்கள் நூல்களில் விரிவாக ஆய்ந்துள்ளனர். இனி, மிகச்சிறப்பாக சங்கப் புலவர்களின் பெயர்களை உற்று நோக்கின் பலருடைய பெயர்களுக்கும், தாவரங்களுடைய பெயர்களுக்குமிடையே தொடர்புடையதை உணரலாம்.

வேர்ச் சூரணம்

டாயபட்டீஸ் என்று பிரகடனம் செய்துக்கொண்டு நவீன மருந்துகளையும், ஊசிகளையும் போட்டு அலுத்துப் போனவர்கள் இந்த வேர்ச் சூரணத்தைத் தானே தயாரித்து வைத்துக்கொண்டு பணச்செலவு இல்லாமலும், உடம்பை ஊசியால் பொத்தல் செய்து கொள்ளாமலும் இலகுவில் அதிமூத்திரத்தையும் அதில் கழியும் உடல் சத்துக்களையும் அன்றாடம் குறைத்துக் கொள்ளலாம். இந்த மூலிகைகளின் வேர்களை வெள்ளிக்கிழமைகளில் (தூய்மையான உடலும், எண்ணமும் கொண்டு) எடுத்து வந்து சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வெயிலில் உலர்த்து இடித்து தூள் செய்து துணியில் வடிகட்டி சன்ன தூளை ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

மனித வாழ்வில் தாவர செடிகள்

பொதுவாகத் தாவரங்கள் மக்களுக்கு உண்டியும் உறையும், உடையும் (மனிதன் முதன்முதலில் பருத்தியிலிருந்து ஆடை நெய்தான். தற்போது அன்னாசி போன்ற தாவர இலை நார்களிலிருந்து மெல்லிய பட்டாடைகளை நெய்கின்றான். தாவரங்களின் பொருளாதார சிறப்புகளாக தருவதுடன் பிணி தீர்க்கும் பெரு மருந்தாகவும் தொன்று தொட்டே விளங்கி வருகின்றன. உலகெங்கும் ஏறக்குறைய 2,50,000 தாவரங்கள் உள்ளன என்று அறிவியலாளர் கணித்துள்ளனர்.

இவற்றில் பெரும்பாலானத் தாவரங்கள் மனித வாழ்வின் வளமைக்குப் பல்வேறு வகைகளில் உதவுகின்றன. 1.உணவு பயிர்கள், 2.காய்கறி வகைகள், 3.சர்க்கரை, தரசம் முதலிய அளிக்கும் தாவரங்கள், 4.பயன்படும் கனிகள், 5.பானங்கள் தரும் தாவரங்கள், 6.நறுமணப் பொருட்களைத் தரும் தாவரங்கள், 7.புகை தரும் தாவரங்கள், 8.மருந்துத் தாவரங்கள், 9.நார் தரும் தாவரங்கள், 10.காட்டுத் தாவரங்கள், 11.கோந்துகளும் பிசின்களும், 12.டர்பன்டைன்கள், 13.பதத் துவர்களும் சாயங்களும், 14.பச்சை எருப் பயிர்கள், 15.எண்ணெய் பொருட்களைத் தரும் தாவரங்கள், 16.கால்நடை உணவு தரும் தாவரங்கள், 17.பூக்காதத் தாவரங்கள், 18.கடற்பாசிகள், 19.பூஞ்சைகள், 20.லைக்கண்கள் என இருபது வகைகளாகத் தாவரங்களின் பயன் முறைகளைப் பகுப்பர். தற்காலத் தாவர இயல் அறிஞர். இவற்றில் 1.உணவுப் பயிர்கள், 2.காய்கறி வகைகள், 3.கனிகள், 4.நறுமணப் பொருட்கள், 5.புகையுண்டாக்கும் பொருட்கள், 6.மருந்து தாவரங்கள், 7.எண்ணெய்ப் பொருட்களைத் தரும் தாவரங்கள் ஆகியன பழந்தமிழர் வாழ்வில் இடம்பெற்றுள்ளன.

மருத்துவத் தாவரங்களின் சிறப்பு

தாவரங்களிலிருந்து மருந்தை மனிதன் பெற்ற வரலாறு மிகச் சுவையான வரலாறு ஆகும். தாவரங்களை மருந்தாகப் பயன்படுத்தும் விதத்தினை மனிதன், மிருங்களிடமிருந்து

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

தொடக்கத்தில் அறிந்திருக்க கூடும். புல்லைத் தின்று நாய்கள் வாந்தி எடுக்கின்றன. பாம்புடன் சண்டையிட்டக் கீரிப்பிள்ளை, விரைவாகச் சென்று அருகம்புல்லைக் கடித்துத் தின்றும் அதன்மீது புரள்வதையும் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். இதனை,

அருகன்வேர் எடுத்து உரலில் இட்டு நறுக்கியே
இறுகவும் பிழிந்த சாறரைப்படி யெள்ளெண்ணெயும்
மருவுகாற்பஅ வசம்பு கூட்டியும் எரித்துமே
வீரியங்கடிகள் மீளும்மேல் அதைப்பூசிடே. (சரபேந்திரர் வைத்தியமுறைகள்)

என்ற பாடலின்வழி வீரியன் பாம்புக்கடிக்கு அருகம்புல் வேர் மருந்தாகப் பயன்பட்டதை இதன் மூலம் அறியமுடிகின்றது.

தன் உடலில் ஒரு நரம்பில் ஏற்படும் நோயைத் தீர்க்க நீர்யானை ஒருவித நாணலைத் தன் கால்களால் நோயுள்ள இடத்தில் அடிபடும்படிச் செய்கின்றது என்று மிட்பர்க் என்னும் ஜெர்மானிய அறிஞர் கூறுகிறார். நீர்யானை தன் உடல் அளவுக்கு மீறிப் பருத்துவிட்டால் நாணல் நிறைந்துள்ள தண்ணீரில் இறங்கி, கூர்மையாக உள்ள நாணலின் மீது தன் உடம்பைப் பலமுறை மோதி நரம்பைப் புண்ணாக்கி அதிலிருந்து குருதியை வெளியேறும்படிச் செய்யும் என்று அவர் மேலும் கூறுகிறார்.

உலக அரங்கில் மருத்துவத் தாவரங்கள்

மனிதனின் முதல் மருந்து தயாரிப்பு தாவரங்களிலிருந்து தான் என்பதை வரலாற்றுக் குறிப்புகள் வழி உணரலாம். பழங்குடி மக்களின் பழக்கவழக்கங்களில் இன்றும் கூட நிலவி வரும் மருத்துவமுறைகளை ஆய்வதற்குத் தனியாக ஒரு துறையே உள்ளது. அதனை "எதனோபாடனி" என்று அழைப்பர்.

இன்றளவும் அத்தகைய மருத்துவமுறைகள் பயன் தருவதிலிருந்து பண்டைய மருத்துவத் தாவரங்களின் மகிமை புலனாகிறது. ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக, அனுபவத்தில் நம் முன்னோர்கள் பெற்ற மருத்துவத் தாவர அறிவே இன்று உலகெங்குமுள்ள அறிவியல் சோதனைக் கூடங்களில் மாத்திரைகளாகவும் உருப்பெற்று மக்கள் நல்வாழ்வுக்கு உறுதுணை செய்து வருகின்றது.

நிறைவுரை

தாவரங்களை மருந்தாகப் பயன்படுத்தத் தொடங்கிய காலத்தை வரையறுக்க இயலாது. ஆனால் அது தொடர்ந்து வரும் வரலாறு என்பதை அண்மையில் வெளிவந்த செய்திக் குறிப்புகள் உறுதிப்படுத்துகின்றது. கோடிக்கணக்கான பணத்தைச் செலவழித்தும் கொடிய புற்று நோயைத் தீர்க்கும் மருந்தை இன்னும் அறியமுடியவில்லை. செயற்கை முறையில் மருந்து காண முடியாது தவிக்கும் அறிவியலார்க்கு உற்றத் துணையாக இருப்பது இந்த மருத்துவ தாவர செடிகள் தான் என்பதை இவ்வாய்வின்வழி அறியமுடிகின்றது.

துணை நின்ற நூல்கள்

1. தமிழ் மருத்துவம் அன்றும் இன்றும் - கலாநிதி பால சிவகடாட்சம் - மணிமேகலை பிரசுரம், சென்னை - முதற்பதிப்பு 2016.
2. தமிழில் மருத்துவ இலக்கியங்கள் - முனைவர் இர. வாசுதேவன் - பூங்கொடி பதிப்பகம். சென்னை - முதற்பதிப்பு 2006.
3. வ.த.இராமசுப்பிரமணியம். தொல்காப்பியம் - பொருளதிகாரம், பூம்புகார் பதிப்பகம், 127, பிரசாகம் சாலை (பிராட்வே), சென்னை – 600 108.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

இறவாமை தரும் நெல்லி

Immortalness by Gooseberry

முனைவர் ச.பிரியதர்சினி, உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, அவினாசிலிங்கம் மனையியல் மற்றும் மகளிர் உயர்கல்வி நிறுவனம், கோயம்புத்தூர்-43.

Abstract

In Tamil culture, Gooseberry (Nelli Kani) is considered as a valuable fruit rich in vitamin-C. It has been used by the Siddhars and Yogis who practice spiritual practices. The medicinal properties of the Nelli are marvelous and it is considered as the fruit of life. Hence, the article unfolds the medical properties of Nelli found in Tamil Literature.

Keywords: Gooseberry, Immortality, vitamin-C.

நெல்லிக்கனி மருந்தாகப் பயன்படும் மகத்துவத்தையும், இலக்கியங்களின் வழி பதிவு செய்யப்பட்ட நெல்லிக்கனியின் இயல்பையும் எடுத்துரைப்பதாக அமைகிறது. தாவரங்கள் முதலில் தோன்றிய உயிரினமாகும். மனிதன் என்பவன் அனைத்து உயிர்களையும் விட மிக மேலானவன். மனிதனின் நலனுக்காகவே இறைவனால் இயற்கைத் தாவரங்களும் பூக்களும் கனிகளும் படைக்கப்பட்டு அருளப் பெற்றிருக்கின்றான். தாவரங்களிலிருந்துப் பெறக்கூடிய பட்டைகள், இலைகள், கீரைகள், கனிகள் அனைத்தும் எல்லா வகைகளிலும் சிறந்து விளங்குகின்றன எனலாம்.

மரம் சிருஷ்டியில் ஒரு சித்திரம்
பூமியின் ஆச்சிரியக்குறி
நினைக்க நினைக்க
நெஞ்சூறும் அனுபவம்
சிரிப்பபை ஊற்றி வைத்த இலைகள்
உயிர் ஒழுகும் மலர்கள்
உண்ணஇலை - ஒதுங்க நிழல்
உடலுக்கு மருந்து - உணர்வுக்கு விருந்து
அடையக் குடில் - அடைக்கக் கதவு
அழகுவேலி - ஆடத்தூளி
தடவத் தைலம் - தாளிக்க எண்ணெய்
எழுதக் காகிதம் - எரிக்க விறகு
மரம்தான் மரம்தான் எல்லாம் மரம்தான் மறந்தான்
மறந்தான் மனிதன் எல்லாம் மறந்தான் (மரங்களைப் பாடுவேன்.பக்.550-554)

மகத்துவம் நிறைந்த மரங்களிலிருந்து பெறக்கூடிய இலை, பூ, கனி ஆகிய இவற்றை விட சிறந்த உயர்ந்த ஒப்பற்ற மருந்தோ அல்லது உணவோ எங்கும் இல்லை என்று வைரமுத்து மரங்களின் மகத்துவத்தைத் தெளிவுப்படுத்துகிறார். இறைவனும் இயற்கையும் ஈந்த கொடையினால் ஐம்பூதப் பொருள்கள் ஐந்தும் நமக்கு உணவாகவும், மருந்தாகவும் சுகாதாரமாகவும் இருந்து உதவுகின்றன. நமது உடம்பை சரியான முறையில் கட்டிக் காத்து உதவக்கூடிய பொருளை உணவு என்கிறோம். நோய்க்கான நச்சுப் பொருள்களைத் திருப்பி உள்ளே அனுப்பி விடாமல் அவற்றை உடம்பை விட்டுப் பூரணமாக நன்கு வெளியேற்றி

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

வைக்க உண்ணப்படும் பொருள்களுக்கு மருந்து என்று பெயராகும். தாவரங்கள் முதலில் தோன்றிய உயிரினமாகும்.

புல்லும் மரமும் ஓரறிவினவே
பிறவும் உளவே அக்கிளைப்பிறப்பே
ஒன்றறிவதுவே, உற்றறிவதுவே (தொல்.மர. நூ.1527)

என்கிறது தொல்காப்பியம். தாவரங்கள் அனைத்தும் ஓரறிவுடையனவாகும். அதாவது தொடுவதால் மட்டுமே ஏற்படும் உணர்ச்சியை அறியும் உயிரினமாகும்.

மனிதன் மட்டுமல்லாது வேறு பல உயிரினங்களும் தாவர வகைகளையே உண்டு வாழ்ந்துவரும் படிக்கு இயற்கையாகவே இறைவனால் படைக்கப்பட்டும் அமைக்கப்பட்டும் உள்ளது. தாவரங்களும் தாவர வகைகளும் பின்தோன்றி மற்ற பிராணிகளுக்கும், மனித இனத்துக்கும் ஆதாரமாகவும் இருந்து வருகின்றன எனலாம். தாவர இனங்களில் இருந்து மனிதனுக்கு இன்றியமையாது வேண்டப்படுகின்ற, அதாவது எல்லா நலன்களையும் அளிக்கக்கூடிய அனைத்துச் சத்துக்களும் சரியான விகிதத்தில் இடம் பெற்றுள்ள உண்மையான உணவுப் பொருளாக அமைகிறது எனலாம். மேலும் எல்லா வகையான நுண்ணியச் சத்துக்களை நன்கு நிரம்பப் பெற்றுள்ள இலைகள், இளங்காய்கள், செடியில் தானாகப் பழுத்த பழங்கள், கிழங்கு வகைகள் அனைத்து சிறந்த உணவுப்பொருளாக மாமருந்தாகவும் பயன்பட்டுருக்கின்றன எனலாம்.

இவ்வுணவுப் பொருள்களை நம் முன்னோர்கள் ஆயிரமாயிரமாண்டு காலமாக உண்டு வந்ததால், சிறந்த உடல் நலமும், பலமும் சீரிய ஒழுக்கமும், பேரறிவும், பெருவாழ்வும் பெற்று வளர்ந்தும் வாழ்ந்தும் உள்ளனர். முனிவர்கள், சித்தர்கள் பூக்கள், கனிகள், கனிகள் ஆகியவற்றை உண்டு உடல், மனம், உயிர் இவற்றின் ஆரோக்கியத்தைப் பெருக்கிக் கொண்டு பல்லாண்டு காலம் வரைக்கும் பெருவாழ்வு வாழ்ந்து உள்ளனர். மனிதன் நோயற்று நல்ல பலம் பெற்று, உடல் நலத்துடன் நீண்ட நாள் வாழ இறைவனால் படைக்கப்பட்டு, இயற்கைத் தாயால் தந்தருளிய ஒன்று தான் நெல்லிக்கனியாகும். நெல்லி (Phyllanthus emblica) யுபோர்பியேசி குடும்பத்தைச் சேர்ந்த தாவரமாகும். இது இந்திய மருத்துவ முறைகளில் வெருவாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது உயரமான மரமாக வளரும். நெல்லி மரம் இலையுதிர் மரமாகும். இதன் காய்கள் சதைப் பற்றுடனும் உருண்டையாக வெளிரிய பசுமை நிறத்திவேலா அல்லது இளமஞ்சள் நிறத்திலோ காணப்படும். நெல்லிக்கனி இயற்கை அன்னை மனிதனுக்கு அளித்த வரப்பிரசாதம் இதனைப் பல நூற்றாண்டுகளாக ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். வைட்டமின் ‘சி’ நெல்லிக்காயில் அடங்கியுள்ள மருத்துவக் குணங்கள் கணக்கில் அடங்காதவை. வைட்டமின் சி நிறைந்த நெல்லிக்காய், நோய் தீக்கும் நிவாரணி உடலில் உள்ள நச்சுக்களை நீக்கும் ஒரு சிறந்த ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடென்னட் ஆகும். நெல்லி மரத்தின் ஒவ்வொரு பாகமும் மருத்துவக் குணத்துடன் இருத்தாலும் அதில் காய்க்கும் காய்தான் அதிகம் பயன்படுத்தப்படுகிறது. பெருநெல்லி அல்லது மலை நெல்லிக்காய் என அழைக்கப்படும். நெல்லிக்காய் தான் மிகவும் சத்துக்கள் நிறைந்தது. நம் உடல் ஆரோக்கியதிற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் பொருள் எதுவானாலும் அதை அப்புறப்படுத்தும் சக்தி நெல்லிக்காய்க்கு உள்ளது. மேலும் நம்மைத் தாக்காத வண்ணம் உடலில் எதிர்ப்புச் சக்தியை வளர்க்கும் திறனும் நெல்லிக்காய்க்கு உண்டு.

புற்றுநோய்

புற்றுநோய் இன்று உலகில் பலரையும் அச்சுருத்தும் நோயாக புற்றுநோய் உருவெடுத்துள்ள. இந்த புற்று நோய்க்கான சிகிச்சைக்கு ரசாயனம் கலந்த நவீன மருத்துகளை சாப்பிட்டாலும் புற்றுநோயின் பாதிப்பு குறைகிறதே தவிர முழுமையாக யாருக்கும் குணம் கிடைப்பதில்லை. ஆனால் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கவும், புற்று நோய் பாதிப்புகளை நீக்கும் மருத்துவ சக்தி உடைய உணவாக, மருந்தாக, அமிழ்தமாக நெல்லிக்கனி கருதப்படுகிறது. நெல்லிக்கனியில் புற்றுநோய் செல்களின் வளர்ச்சியைக்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

கட்டுப்படுத்தும் பல ரசாயணங்களும், வேதிப்பொட்களும் உள்ளன. நெல்லிக்காய்களை தொடர்ந்து சாப்பிடுவதன் வாயிலாக புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

இளமை தோற்றம்

நெல்லிக்காய்களை அதிகம் சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு தோலில் உள்ள செல்கள் புத்துணர்வு பெற்று, இரத்த ஓட்டத்தை நன்கு தூண்டி தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுவதைத் தடுத்து இளமையான தோற்றத்ததை நீட்டிக்கச் செய்கிறது.

இதயம்

உடலில் அனைத்து பகுதிகளுக்கும் இரத்தத்தை பாய்ச்சும் உறுப்பு இதயம் இதயத்தின் செயல்பாடுகள் சீராக இருக்க உதவுகின்ற இயற்கை உணவான நெல்லிக்கனியை சாப்பிடும் போது புளிப்புத் தன்மைக் கொண்ட சுவை மட்டுமல்லாது நெல்லிக்காயில் இருக்கின்ற குரோமியம் சத்து இதயம் சம்பந்தமான பாதிப்புக்ள உண்டாகாமல் தடுக்கிறது. எலும்புகளின் ஆரோக்கித்திற்கு உதவுகிறது.

- பித்தப் பைகளில் கற்கள் உருவாகாமல் தடுக்கிறது. பித்தப்பை சீராகச் செயல்பட உதவுகிறது.
- கண்பார்வை குறைபாடுக்ள நீங்கி கண்பார்வை தெளிவு ஏற்பட உதகிறது.
- தலைமுடிக்கு பாதுகாப்பையும் தலைமுடியின் வளர்ச்சியை தூண்டுகிறது.
- இதய தசைகளை வலிமைப்படுத்துகிறது.
- நெல்லிக்காயில் உள்ள பெக்டின் என்னும் உட்பொருள் கெட்ட கொழுப்பின் அளவைக் குறைத்து நல்ல கொழுப்பின் அளவை அதிகப்படுத்துகிறது.
- நெல்லிக்காயை உண்டு தண்ணீர்க் குடித்தால் அது எப்பேர்ப்பட்ட தண்ணீராக இருந்தாலும் இனிக்கும். இதன் காரணமாகவே கிராமங்களிலர் கிணற்றுத்தண்ணீர் ருசியாக இல்லாவிட்டால் நெல்லி மரக்க கிளையை வெட்டி கிணற்றில் போட்டுவிட தண்ணீர் இனிப்பாக மாறிடும்.

இலக்கியப் பதிவுகளில் நெல்லிக்கனி

நெல்லிக்காய் காட்டு நெல்லி, நாட்டு நெல்லி என இருவகையாகும். நாட்டு நெல்லி அருநெல்லி எனவும் அழைக்கப்படுகிறது. இருவகை நெல்லிக்காய்களில் காட்டு நெல்லிக்காயே சத்து மிகுந்த ஒன்றாகும். நாட்டு நெல்லி புளிப்புச் சுவையுடையதாக இருக்கும். சங்க காலத்தில் இயற்கை உணவாகப் பயன்படுத்தபட்ட நெல்லிக்காய் தற்போது செயற்கை உணவான ஊறுகாய் தயாரிப்பதற்கும் உதவுகிறது. நெல்லிக்காயின் சுவையினை,

நுண்ணிலைப் புன்காழ் நெல்லிப் பைங்காய் தின்றவர்
நீர்குடிச் சுவையில் தீவிய மிழற்றி (அகம் 284: 1-2)

என்று அகநானூற்று அடிகளால் அறியலாம்.

சிறியிலை நெல்லிக் காய்கண்டன்ன
குறுவிழிக் கண்ண கூரலங் குறுமுயல் (சிறுபாண். 9 -103)

சிறிய இலையையுடைய காட்டு நெல்லி இனிய சுவையுடையது. நெல்லிச் சுவையானது உண்டவரை நீண்ட நாள் வாழவக்கும் ஆற்றலைக் கொண்டதாகும். இத்தகு சிறப்புமிகு நெல்லிக்கனியை அதியமான் நெடுமான் அஞ்சி ஔவைக்கு ஈந்த செய்தியை புறநானூறானது பதிவு செய்திருக்கின்றது. பூ மணம் கமழுகின்ற பெரிய மலைச்சாரலிலே வளர்ந்திருந்த நெல்லி மரத்தின் கனியானது அமுதத்ததைப் போலவே சாவாத நிலையினை தரும் இனிய நெல்லியின் கனியைத் தான் உண்ணாது தமிழ் வாழ ஔவை மூதாட்டிக்குத் தந்து உயர்ந்த செய்தியைச் புறநானூறு கூறுகிறது. நெல்லிக்கனி உண்டால் அறவா நிலையை அடையலாமென்ற மிகப்பெரிய உண்மை சங்க இலக்கியங்கள் உணர்த்தும் உணவியலால் அறியலாம். மகத்துவம் நிறைந்த மரங்களிலிருந்து பெறக்கூடிய இலை, பூ, கனி ஆகிய இவற்றை விட சிறந்த உயர்ந்த ஒப்பற்ற மருந்தோ, அல்லது உணவோ எங்கும் இல்லை.

மால்வரைக்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

கமழ் பூஞ்சாரல் கவினிய நெல்லி
அமிழ்து விளை தீம் கனி ஔவைக்கு ஈந்த
உரவுச் சினம் கனலும் ஒளி திகழ் நெடுவேல்
அரவக் கடல் தானை அதிகனும்[5]

அமிழ்தின் தன்மையை கொண்ட அவ்வினியக் கனியை ஔவைக்கு கொடுத்து உண்ணச் செய்து தன் வாழ்நாளையே ஔவைக்குக் கொடுத்தான்.

மன்னுக பெரும் நீயே தொல்நிலைப்
பெருமலை விடரகத்து அரை மிசைக் கொண்ட
சிறியிலை நெல்லித் தீம்கனி குறியாது
ஆதல் நின்னகத்து அடக்கிச்
சாதல் நீங்க எமக்கு ஈந்தனையே (புறம்.91)

என்ற புறநானூற்றுப் பாடலின் வழி சாதல் ஒழிய, நீலமணிமிடற்று இறைவனைப் போல ஔவையின் வழி தமிழ் மொழியானது நிலைபெற்று வாழும் வகையினை அறியலாம். மனிதனின் ஆயுளை வளர்க்கும் நெல்லி மரமானது கோவில் மரமாக அதாவது தலவிருட்சமாகவும் கோவில்களில் வளர்க்கப்பட்டு இன்றும் பராமரிக்கப்பட்டு உள்ளது. திறந்த வெளிகளில் மேடைகள் அமைத்து இறைவழிபாடும் நடந்து வந்தது. நல்ல மரச் சோலைகளும், நதிகரைகளும் தெய்வ வணக்கத்திற்கு உரிய இடமாக இருந்து வந்தன. இந்த மரங்கள் நாளடைவில் கோவில்கள் உண்டாக்கப்பட்ட பின்னரும் கோவில் மரங்களாக ஆக்கப்பட்டன நெல்லி மரம் தல விருட்சமாக உள்ள கோவில்கள்.

- திருநெல்வேலி காவல் - நெல்லிவனநாதர்
- ஜெயங்கொண்டம் - கழுகுமலைநாதர்
- பட்டீஸ்வரம் - எமதர்மன்
- சுவாமி மலை – சுவாமிநாத சுவாமி
- திருநெல்லிகா, திருநெல்வாயில், திருப்பழையாறை வடதளி முதலிய இடங்களில் நெல்லி மரமே தலமரமாக விளங்குகிறது.

இம்மரங்கள் வணங்கப்பட்டு வந்ததோடு மட்டுமல்லாமல் மரங்களின் இலைகள், மற்றும் கனிகள் இறைவனுக்கு அர்பணிக்கப்பட்ட பின், நோய்களுக்குச் சிறந்த மருந்தாக உண்ணப்பட்டு வந்திருக்கின்றன. இன்றும் உண்ணப்பட்டு வருகின்றன.

நிறைவாக

நெல்லிக்கனியின் பரவசமான பலன்கள் பற்றிப் பேசாத உணவியலாளர்கள் இல்லை. ஒரு தாவரத்தின் ஒட்டுமொத்தமான உழைப்பின் சாரம் கனிகளில் தான் பெரும்பாலும் தேக்கிவைக்கப்படுகிறது. தனது அடுத்த தலைமுறையை ஆரோக்கியமாக விருத்தி செய்ய தாவரம் தான் உருவாக்கும் விதைக்கு அளிக்கும் ஊட்டத்தைத்தான் பழங்கள் அல்லது கனிகளின் வாயிலாக பெறுகிறோம். எய்ட்ஸ் நோயாளிகளுக்கே ஊட்டம் கொடுக்க நோயை எதிர்த்து அவர்கள் போராடச் சிறந்த பழமாக நெல்லிக்காளைத் தேர்ந்தெடுத்து இருக்கிறார்கள். பேராசிரியர் 'தெய்வநாயகம் தலைமையிலான ஆய்வுக் குழுவினர் நெல்லி லேகியத்தை வைத்து மேற்கொண்ட முதல் கட்ட ஆய்வுகள் நல்ல ஊக்கம் அளிக்கின்றன என்கின்றனர். சூழலுக்கு இசைவாயிருக்கும் சாமானியனுக்கு சுகாதாரத்தையும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைத் தரும் ராஜகனியான நெல்லிக்கனியை உண்போம். மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு உணவே மருந்து என நம் முன்னோர் காட்டிய பாதையில் பயணிப்போம்.

துணை நின்ற நூல்கள்

1. இராஜம்மாள் பா.தேவதாஸ், நமது உணவைப் பற்றிய உண்மைகள், சாரதாலய அச்சகம், கோயம்புத்தூர்.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 **Available at: www.ijtlls.com**

2. இளம்பூரணர் உரை, தொல்காப்பியம், கழக வெளியீடு, சென்னை.
3. சிவராமன்.கு, ஆறாம் திணை, ஆனந்தவிகடன் பிரசுரம்.
4. சிவகாம சுந்தரி மனையியல், மணிவாசகர் நூலகம், சென்னை.
5. புலியூர் கேசிகன், புறநானூறு, பாரி நிலையம், சென்னை.
6. புலியூர் கேசிகன், அகநானூறு, பாரி நிலையம், சென்னை.
7. புலியூர் கேசிகன், சிறுபாணாற்றுப்படை, பாரி நிலையம், சென்னை.
8. வைரமுத்து, வைரமுத்து கவிதைத் தொகுப்பு.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

பழந்தமிழர்களின் அறுவைச் சிகிச்சை மருத்துவம்

Operation Methods of the Classic Tamils

சே.புஷ்பலதா முதுகலைத் தமிழ் இரண்டாமாண்டு, நெறியாளர் **முனைவர் பா.வைடூரியம்மாள்,**
ராணி அண்ணா அரசு மகளிர் கல்லூரி, திருநெல்வேலி.

Abstract

In medical treatment of the Tamil of the classic era, operation is also a major phenomenon in their medical practices. They had done it in a precise manner and enormous evidences are found in the Siddha medical treatises by the Siddhars. Therefore, the paper delineates the operation methods of the classic Tamil people.

Keywords: Classic Tamils, Medical Treatment, Operation.

முன்னுரை

பழந்தமிழர்களின் வாழ்க்கை இயற்கையோடு இணைந்ததாக இருந்திருக்கிறது. இவ்வாழ்க்கை வாழ்ந்தவர்கள் பெரும்பாலும் நோய் இன்றி வாழ்ந்துள்ளனர் என்பதையும், நோய் ஏற்பட்டால் இயற்கையில் கிடைக்கும் செடி, கொடிகள் பற்றி ஆய்வுசெய்து மருந்துவம் செய்துள்ளதை இலக்கியங்களின் வழி அறியமுடிகிறது. தமிழிலக்கியத்தில் சங்கப் பாடல்களிலும், புறப்பாடல்களிலும் மருத்துவம் பற்றியக் குறிப்புகளும், நோய் பற்றிய குறிப்புகளும் பல பாடல்களில் வருகின்றன. பழந்தமிழர்களிடையே காணப்படும் மருத்துவச் சிந்தனைகளை பற்றி இங்கு அறியலாம்.

மருத்துவர்

நோயைத் தீர்க்கும் அறிஞர்களை மருத்துவர் என்றும்,நோயைக் குணப்படுத்துவதை மருந்து என்ற சொல்லாலும் பழங்காலத்தில் இருந்தே இருப்பதை அறியமுடிகிறது.

அரும்பிணி உறுநர்க்கு வேட்டவை கொடாஅது
மருந்து ஆய்ந்து கொடுக்கும் அறபோன் (நற்:136)

என்ற பகுதியிலிருந்து மருந்துவன் நோயின் தன்மைகளைக் கண்டு நோய்க்கு ஏற்பமருந்தினை ஆராய்ந்து கொடுக்கவேண்டும் என்றும், நோயாளியின் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப மருந்து கொடுக்கக் கூடாது, மருந்தை ஆராய்ந்து கொடுக்கும் அறவோனே மருந்துவன் என்று அழைக்கப்பட்டதையும் அறியமுடிகிறது. நோயைக் குணப்படுத்த ஆண் மருத்துவர் மட்டும் இன்றி பெண் மருத்துவர்களும் இருந்ததையும் அறியமுடிகிறது. **ஆருயிர் மருந்து விதுன்னிய வென்னோய் துடைப்பா யென்றலும் (மணி.17)** பெண் மருத்துவர்களை மருத்துவி என்று அழைக்கப்பட்டனர். பெண் மருத்துவர்கள் மட்டுமின்றி துறவிகள் இணைந்து நடத்திய "சக்கரவாளக் கோட்டம்" என்ற மருத்துவமனையைப் பற்றியும் இந்நூல் கூறுகிறது.

பஞ்சுகட்டு

போரில் ஏற்பட்ட புண்களின் மேல் பஞ்சு இடுமுறை பண்டைக்காலத் தமிழர்கள் உலகிற்குக் கற்றுக் கொடுத்தது சிறந்த முறையாகும். காயம்பட்ட புண்ணைப் பருத்திப் பஞ்சால் துடைத்து புண் மேல் கட்டுப்போடும் பழக்கத்தை உலகிலேயே முதன் முதலாகப் பயன்படுத்த ஆரம்பித்த இனம் தமிழினம் தான். இப்பழக்கமே உலகெங்கிலும் தொடர்கிறது என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

செரு வாயுழக்கி குருதியோட்டி
கதுவாய் போகியது திவாயொ.ஃகமொடு

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

பஞ்சியும் களையாப் புண்ணர். (புறம். 353)

அதாவது பஞ்சுவைத்து கட்டியபுண் ஆறும் முன்பே மறுபடியும் போர்க்களத்திற்கு வந்து பஞ்சுக் கட்டுடனேயே வாளேந்தி போர் புரிந்தவீரர்கள் குறிப்பிடப்படுள்ளனர்.

தையல்

போரில் ஏற்பட்ட புண்களையும், ஆயுதங்களால் ஏற்பட்ட புண்களையும் மறைக்கும் பொருட்டு நூலில் ஊசியைக் கோர்த்து புண்ணைக் குணப்படுத்தும் முறையைப் பழந்தமிழர் அறிந்தனர் என்பதை

மீட் கொட்பின் பனிக்கயம் மூழ்கிச்
சீரல் பெயர்ந்தனைநெடுவள் ஊசி
நெடுவசிபரந்தவடுவாழ்
மார்பின் அம்புசேர் உடம்பினர் (பதிற்று. 42)

போரில் விழுப்புண் பட்டவீரர்களின் மார்பில் துளைத்த அம்பினால் பெரிய காயம்பட்டிருப்பின் அவற்றை ஊசியில் நூலைக் கோர்த்துதையல் போட்டு அறுவைசிகிச்சை செய்துள்ளனர் என்பதைஅறியமுடிகிறது.

வடுவினைமறைக்கும் மருந்து

பழந்தமிழர்களிடையே நாசினால் ஏற்பட்ட வடுவிற்குதான் மருந்து இல்லை என்றும் உடலில் ஏற்பட்ட வடுவினை மறைக்கும் மருந்தினை அறிந்திருந்தனர் என்பதை இலக்கியங்களின் வழி அறியமுடிகிறது. போரில் விழுப்புண்ணால் ஏற்பட்ட தழும்பினை மறைக்கும் மருந்தினையும் பழந்தமிழர் அறிந்திருந்தனர்.

இரும்புசுவைக் கொண்டவிழுப்புண் நோய் தீர்ந்து
மருந்து கொள் மரத்தின்
வாள்வடுமயங்கி
வடுவின்றுவடிந்தயாக்கையன். (புறம். 180)

ஆயுதங்களால் உண்டான காயங்களிலும், போரில் விழுப்புண்பட்ட இடத்தையும், உலோக நஞ்சை முறிக்கும் மருந்தாகவும் புண் ஆறியபின்னர் வடுதோன்றாமல் இருக்கவும், தோலின் நிறம் பழைய நிலைக்கே மாறவும் அத்திப் பால் பயன்படுத்தினர் என்பதையும் அறியமுடிகிறது.

தீவிரகண்காணிப்புபிரிவு

பலத்த காயத்துடனோ அல்லது உயிருக்கு போராடுவர்களோ ஓர் அறையில் வைத்து மிகத்தீவிரமாகப் பாதுகாத்து வைத்தனர் என்பதை

தீங்கனி இரவமோடு வேம்புமனைச் செரி
வாங்கு மருப்பு யாழொடு பல்இயம் கறங்கக்
கைபயப் பெயர்த்துமை இழுது இழுகி
இசைமணி எறிந்து காஞ்சிபாடி
நெடுநகர் வரைப்பிற் கடிநறை புகைஇக் (புறம். 281)

போரில் விழுப்புண் கொண்டபோர் வீரன் கிடத்தப்பட்டியிருக்கும் அறையில் இரவம், வேம்பு ஆகிய இலைகளைச் செருகி அறை எங்கும் வெண்ணிறங் கொண்ட சிறுகடுகைத் தூவி, நறுமணம் கமழும் நறும்புகை புகைத்து, யாழினால் பல்லிசை இசைத்து ஆம்பல் என்னும் குழலை ஊதிகாஞ்சிப் பண்ணைப் பாடியும் இசையால் மருத்துவம் செய்தனர் என்பதை அறியமுடிகிறது. உடல் முழுவதும் ஏற்பட்டபுண்களுக்கு ஏற்ற மருந்தைக் கொடுத்தும், புண்களின் மீதும் வைத்து எலிமயிரால் நெய்யப்பட்ட ஆடையால் போர்த்தி, காற்றுப் புகாதவாறு கட்டிமிகவும் தீவிரமாகப் பாதுகாத்து வந்தனர் என்பதை அறியமுடிகிறது.

அறுவைமருத்துவம்

மனித உடம்பில் உள்ள உள்ளுறுப்புகளில் ஏதேனும் ஒரு குறைபாடு ஏற்பட்டிருப்பின் அப்பகுதியை கத்தியால் அறுவை செய்து அக்குறையை நீக்கிய பின்பு அதனை தைக்கும்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

முறையே அறுவை மருத்துவம் எனலாம். இன்றைய நவீன மருத்துவதுறையில் தான் அறுவைசிகிச்சை முறைதோன்றியது என்கின்றனர். ஆனால் பழங்காலத்தில் இச்சிகிச்சைமுறை இருந்துள்ளது என்பதை பதினெட்டுச் சித்தர்களில் ஒருவராகிய அகத்தியர் அவருடைய சீடருக்கு மூளை அறுவைசிகிச்சை செய்துள்ளதில்லிருந்து அறியமுடிகிறது.

நெய்க் கிழிவைக்கப்பட்டார்
நேய்ப்பத்தல் கிடத்தப்பட்டார்
புக்குளியெ∴க நாடி
யிரும்பினாற் போழப் பட்டார் (சீவக. 818)

மரப்பொந்துபோல் உடல் முழுவதும் ஏற்பட்ட புண்களுக்கு ஏற்றமருந்து எது? என்பதை அறிந்த மருத்துவர் அம்மருந்தை வாயில் கவளத்தை வைப்பது போன்று வைத்தும் நெய்யில் நனைத்த துணியைப் புண்ணின் மேல் வைப்பர். உடலில் புண் ஏற்பட்டவரை நெய்ப்பத்தால் கிடத்துவர். புண்ணுக்குள் புகுந்த இரும்புத்துண்டுகளை அறுவைமுறையால் அறுத்தெடுப்பர். பின்பு எலிமயிரால் போர்த்தி காற்றுப் புகாதவாறு பாதுகாப்பர். இவ்வாறு அறுவை மருத்துவம் செய்துள்ளனர் என்பதை அறியமுடிகிறது.

கட்டி அறுவைசிகிச்சை

உடலிடைத் தோன்றிற்றுஒன்றை
அறுத்துஅதன் உதிரம் ஊற்றிச்
சுடலுறச் சுட்டுவேறோர்
மருந்தினால் துயரம் தீர்ப்பா (கம்ப. 7417)

உடலில் ஏற்பட்டு இருக்கும் புண்களில் உள்ள கட்டியை அறுத்து அதனுள் இருக்கும் இரத்தத்தை வெளியேற்றி நெருப்பில் வாட்டி கிருமிகளைக் கொன்று மருந்துவைத்தல் புண்களைக் குணப்படுத்தினர் என்பதையும் அறியமுடிகிறது.

நோயாளர் ஆடை

நோயாளிக்கு அணியும் ஆடை நோயாளி போர்த்தும் ஆடையும் எப்போதும் எல்லாரும் அணிகின்ற ஆடையில் இருந்து மாறுபடுகின்றது. நோயாளர்க்கு உரிய ஆடை எலி மயிரினால் செய்யப்பட்டது என்பர். ஏலி மயிரினால் செய்யப்பட்ட சட்டை, போர்வை மிகுந்த வெப்பத்தை உடையதால் குளிரை நீக்கக் கூடியது. அதனுள் காற்றுப்புகாது, மென்மையாக இருக்கும். பனக்காலத்தில் அணிவதற்குரியதும், கிடைப்பதற்கும் அரியதும் என்றும் சிந்தாமணியில் குறிப்பிடப்படுகிறது.

குழந்தைமருத்துவம்

குழந்தைகளை பேணிக் காப்பது தாய்மார்களின் கடமையாகும். குழந்தைகளுக்கு வாயை திறந்து என்ன நோய் என்று சொல்லத் தெரியாது. குழந்தையை பெற்றெடுத்த தாயே குழந்தைகளின் குறிப்பறிந்து குழந்தை ஏதேனும் நோயுற்றுள்தா என்பதைச் சோதித்து அறிந்து அவர்களுக்கு மருந்தினை வழங்குவதை குழத்தை மருந்துவம் எனலாம். இத்தககுழந்தை மருத்துவத்தில் பெண்களே சிறப்புற்று விளங்கினர் என்பதை,

காடி யாட்டித் தராய்ச்சாறும் கன்னன் மணியும் நறுநெய்யும்
கூடச் செம்பொன் கொளத் தேய்த்துக்கொண்டுநாளும் வாயுறீஇப்
பாடற்கினியபகுவாயும் கண்ணும் பெருகஉகிர் உறுத்தித்
தேடித் தீந்தேன்திப்பிலிதேய்த்து அண்ணணாஉரிஞ்சி மூக்குயர்ந்தார் (சீவக. 20)

இப்பாடலில் பிரமிச்சாறு, கண்டசருக்கரை, தேன் ,நறுநெய் ஆகியவற்றுடன் திப்பிலி சேர்த்து குழந்தை மருத்து செய்துள்ளதை அறியமுடிகிறது.

முடிவுரை

சிற்சில குறிப்புகளே கிடைத்தபோதும் அது அவர்களின் இயற்கை குறித்த இனிய கருத்துக்களைக் கொண்டதாக இருக்கிறது. தமிழர்கள் இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்க்கை முறையைக் கொண்டிருந்ததாலேயே நோய் இல்லாத வாழ்க்கையை வாழ்ந்துள்ளனர் எனலாம்.

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 **Available at: www.ijtlls.com**

பழந்தமிழர்கள் மருத்துவதுறையில் சிறந்து விளங்கினர் என்பதை திரிகடுகம், ஏலாதி, சிறுபஞ்சமூலம் போன்ற நூல்களைக் கொண்டே அறியமுடிகிறது. சங்க இலக்கியம் முதல் தற்கால இலக்கியம் வரை அனைத்து இலக்கியங்களிலும் மருத்துவக் குறிப்புகள் இருப்பதை அறியமுடிகிறது.

பார்வை நூல்கள்

1. தமிழலக்கியத்தில் மருத்துவக் குறிப்புகள், கா.ரவிச்சந்திரன் எம்.ஏ.,எம்.பில்., செந்தில்வேலன் புக் ஹவுஜஸ்,ப.எண்8. பு.எண்.18,அண்ணாதெரு, தரமணி,சென்னை - 600113.
2. கம்பராணமாயணம், செண்பகா பதிப்பகம். 2017
3. சீவகசிந்தாமணி சாரதா பதிப்பகம், திருச்சி.
4. நற்றிணை என்.சி பிஎச் பதிப்பகம், அம்பத்தூர், சென்னை.
5. பதிற்றுப்பத்து என்.சி பிஎச் பதிப்பகம், அம்பத்தூர், சென்னை.
6. மணிமேகலை சாரதா பதிப்பகம், திருச்சி.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

பள்ளி மாணவர்களின் உடல் மற்றும் மனநல மேம்பாட்டிற்கு வேதாத்திரி மகரிஷியின் யோகப்பயிற்சிகள்

Vedhatri Maharisi Yoga Practices for the Physical and Mental Health of School Students

கு.பூங்கொடி, முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், நெறியாளர் **முனைவர் பெ.சுந்தரமூர்த்தி,** பாரதியார் பல்கலைக்கழகம், கோவை.

Abstract

Vedhathri Maharisi is one of great Yogi's of the twentieth century. His idea is based on the life force. He gives more stress to keep a hygienic body for a sound mind. This concept will be helpful to the students. So, the article deciphers the concepts related to it.

Keywords: Vedhatri Maharisi, Yoga, Mental Health, School Students.

முன்னுரை

மாணவப் பருவம் ஒரு மகத்தான பருவம். சிந்தனைக்கு ஏற்றபடி சிறகடித்து, வாழ்வை வளமாக்கும் பருவம். உலக அரங்கில் இந்தியா நல்லரசாக மாற இன்றைய இளைய சமுதாயத்தால் மட்டுமே முடியும். எனவேதான் நமது அன்புக்குரிய டாக்டர் அப்துல்காலம் அவர்கள் **கனவு காணுங்கள்** என்கிறார்.

கல்விக்கூடம் மாணவர்களை செதுக்கும் கலைக்கூடம். வெறும் ஏட்டுக்கல்வியை மட்டும் கற்றுக் கொள்ளாமல், கல்வியுடன் கூடிய ஒழுக்க நெறிகள், ஆளுமைப் பண்புகள், தனிதிறன் மேம்படுத்துதல் ஆகியன மாணவ முன்னேற்றத்திற்கு அவசியமாகின்றன. ஆசிரியர்கள் மாணவர்களிடம் உயர்வுதாழ்வு பாராமல் வாழ்வியல் விழுமியங்களை உணர்த்துகிறார்கள்.

மாணவர்களுக்கு ஒரே மாதிரி பாடங்கள் கற்பிக்கின்றன. பள்ளி பருவ இறுதியில் நடக்கும் தேர்வில் பெரும்பாலோர் வெற்றி பெறுகின்றனர். சில பேர் குறைவான மதிப்பெண் பெறுவதும், ஒரு சிலர் தோல்வியைத் தழுவியதையும் பார்க்கிறோம். இதன் அடிப்படையை ஆராய்ந்தால் தேர்வின் போது மாணவர்களுக்கு ஏற்படும் உடல்நலக் குறைபாடு, மன ஒருமைப்பாடு இன்மை, நினைவாற்றல் திறன் குறைபாடு ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஏற்பட்டிருக்கலாம். எதுவாயினும் அதற்கான தீர்வைக் கண்டாக வேண்டும். அதைப் போக்க யோகப் பயிற்சிகள் உதவியாக இருக்குமா? என ஆராயப்படுதல் வேண்டும்.

வேதாத்திரி மகரிஷியின் யோகப் பயிற்சிகள்

யோகம் என்பது உடலோடு மனம் இணையவும், மனதோடு உயிர் இணையவும், சமுதாயத்திற்கும், இயற்கைக்கும் இனிமை காக்கவும் வேண்டும். இதற்கு தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷியின் எளியமுறை யோகப் பயிற்சிகள் உறுதுணையாக இருக்கின்றன. உடலுக்கு உடற்பயிற்சியும், மனதிற்கு அகத்தவப்பயிற்சியும் உயிருக்கு காயகல்பப் பயிற்சியும் கற்று தரப்படுகின்றன.

உடல் நலம் காக்க எளிய முறை உடற்பயிற்சி

தினந்தோறும் எளியமுறை உடற்பயிற்சியைச் செய்வதால், உடலில் உச்சந்தலையிலிருந்து உள்ளங்கால் வரையில் அனைத்து உறுப்புகளும் நலம் பெறுகின்றன.

உடல் ஆராய்ச்சி

புலன்பொறிகள் அமைந்துள்ள விதமும் ஊடே

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

பூவில்மணம் போலறிவு இயங்கும் போக்கும்,
பலம்பெறவே உட்கொள்ளும் உணவு மாறி
பலதாது ரசாயனங்கள் ஆவதும், நம்
நலம்தீது எனும் உணர்வாம் இன்ப துன்ப
ஞாபகமே வாழ்வாக இருப் பதையும்,
வலம்இடமாய் மாறிமாறி மூச்சு ஓடும்
வல்லமையும், நிகழ்ச்சிகளும் கூர்ந்து பார்த்தேன்
(ஞானக் களஞ்சியம் -1, ப.118)

இப்பயிற்சியில் மொத்தம் 9 நிலைகள் உள்ளன. அவை

1. கைப்பயிற்சி
2. கால்பயிற்சி
3. நரம்பு தசை நார் மூச்சுப் பயிற்சி
4. கண்பயிற்சி
5. கபாலபதி
6. மகராசனம்
7. உடம்பைத் தேய்த்து விடுதல்
8. அக்குபிரஷர்
9. உடம்பைத் தளர்த்துதல் ஓய்வு தரும் பயிற்சி ஆகியன ஆகும்.

பயன்கள்

1. உடலின் இரத்த ஓட்டம், வெப்ப ஓட்டம், காற்றோட்டம், காந்த ஓட்டம் மற்றும் உயிரோட்டம் ஆகியன சீர்படுத்தப்படுகின்றன.
2. நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை அதிகரிக்கிறது.
3. முடிவெடுக்கும் திறன் மற்றும் மன ஒருமைப்பாடு அதிகரிக்கின்றன.
4. உடல் நலம் மற்றும் மனம் நலம் மேம்படுகிறது.

மன வளம் காக்கும் அகத்தவப் பயிற்சிகள்

தவத்தின் போது புலன்களின் இயக்கம் குறைந்து விடுவதாலும், எப்போதும் அலைபாய்ந்து கொண்டிருக்கின்ற மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதாலும், உயிர் ஆற்றலின் செலவு தவிர்க்கப்பட்டு ஆற்றல் சேமிக்கப்படுகிறது.

அறிவறியும் தவம்

இருவிழிகள் மூக்கு முனை குறிப்பாய்நிற்க,
எண்ணத்தைப் புருவங்கள் இடை நிறுத்தி,
ஒருமையுடன் குருநெறியில் பழகும் போது,
உள்ளொளியே பூரித்து, மூல மான
கருவுக்கு மேனோக்கு வேக மூட்டும்;
கருத்துக்கு இந்நிகழ்ச்சி உணர்வாய்த் தோன்றும்;
அருவ நிலையாம் ஆதி உருவாய் வந்த,
அத்துவித இரகசியமும் விளக்குமாகும்.
(ஞானக்களஞ்சியம்-2, ப.எண்-551)

மன அலைச்சூழலானது நான்கு அலைவரிசைகளில் இயங்குகிறது அவை பீட்டா, ஆல்பா, தீட்டா, டெல்டா ஆகும். இதில் பீட்டா அலையானது உணர்ச்சி வசப்பட்ட நிலையில் இயங்கி கொண்டிருக்கும். இந்நிலையில் மனம் ஒருவித பதற்றத்துடன் காணப்படும். பெரும்பாலான நேரங்களில் மனம் இந்த நிலையில் இருக்கும். அகத்தவப் பயிற்சியால் மனம் படிப்படியாக குறைந்து ஆல்பா நிலைக்கு வரும். இந்த நிலையில் மனம் அமைதியாக செயல்படும். மாணவர்கள் அகத்தவப் பயிற்சியை மேற்கொண்டு மனதை அமைதி நிலையில் இருத்தி

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

பாடங்களை படித்தால் நன்றாக மனதில் பதிவு ஆவதோடு, தேவைப்படும் போது எளிதில் நினைவுக்கு கொண்டு வந்து பயன்படுத்த முடியும்.

பயன்கள்

1. நினைவாற்றல் மேம்படுகிறது
2. மன நிறைவு மற்றும் தன்னம்பிக்கை கிட்டுகின்றன.

உயிர்வளம் காக்கும் காயகல்பப்பயிற்சி

"காயம்" என்பது உடல். **"கல்பம்"** என்பது உறுதி.இப்பயிற்சியை தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் தனது 40 ஆண்டு கால ஆராய்ச்சிக்குப் பின் இப்பயிற்சியை மனித குலத்திற்கு அளித்துள்ளார். உயிரின் வளமே மன நலம் ஆகும். இப்பயிற்சியில் உயிர்சக்தியின் வளத்தை அதிகரிக்கிறோம். இதனால் உடல், மனம் பாதிப்புகள் நீங்கி உடலும் மனமும் ஆரோக்கியத்துடன் விளங்கும்.

காயகற்பக் கலை

ஆயகலைகள் மொத்தம் கணக்கெடுத்தோர்
அறுபத்து நாலுஎன்றார்; அனைத்தும் கற்றும்
காயகற்பமெனும் கலையைக் கற்கா விட்டால்,
கற்றதெல்லாம் மண்புகுமே உடல் விழுந்தால்,
மாயமெனும் காந்தம் உயிர் வித்து மூன்றில்
மறைந்துள்ள இரகசியங்கள் விளங்கி வாழ்ந்தால்,
தீயவினைகள் கழிய உலகுக் கென்றும்
தெளிவான அருள்ஒளியாய் நிலைக்கும் ஆன்மா.

(ஞானக் களஞ்சியம் -2, ப.எண்-556)

பயன்கள்

1. மாணவ ஒழுக்கத்திற்கு உறுதுணையாக உள்ளது.
2. முதுமையை தள்ளிப் போடலாம்.
3. படிப்பில் கவனம் மேலோங்கும்.

ஒழுக்கத்தை வளர்க்கும் கல்வி

"உயிர்கட்கு துன்பம் இல்லாத வகையிலாற்றும் உயர்ந்த செயல் ஒழுக்கமாகும்" என்று மகரிஷி ஒழுக்கத்திற்கு வரையறை கொடுக்கிறார். கல்வி முறையில் ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை ஆகிய மூன்றும் கற்பிக்கப்பட வேண்டும். அன்பும், பண்பும் மாணவர்கள் மனதில் உள்ளுணர்வாக ஊற வேண்டும். ஒழுக்கத்தில் உயர்ந்து விளங்குபவர்களே உள்ளுணர்வைப் பெற முடியும். உடல் நலமும், மனவளமும், உயிர் அறிவும் பெற முடியும். ஒழுக்கம் உள்ளவர்களிடத்தில் தான் அழுக்காறு அவா வெகுளி வன்சொல் போன்ற அனைத்துக் களங்கங்களும் மறைந்து ஆன்மீக உணர்வு மிகுந்து நிற்கும்.

முடிவுரை

ஒவ்வொரு மாணவரும் தமது உடலை, மனதை மற்றும் உயிரை உயர்த்தும் பயிற்சிகளை முறையாக கற்றுக்கொண்டு தன்னுடைய கல்வித்திறனை மேம்படுத்தி, சமுதாய நலனில் அக்கறை கொள்ள வேண்டும். கல்வியினால் வாழ்வில் வளம் துய்த்து நாட்டிற்கும், வீட்டிற்கும் தொண்டாற்றும் கடமையுணர்வை மாணவர்கள் மனதில் கொள்ளவேண்டும். வருங்கால சந்ததியினர் வளமுடனும், நலமுடனும் வாழ இப்பயிற்சிகள் உறுதுணையாக இருக்கும்.

துணை நூல்களும், வலைதளங்களும்

1. எளியமுறை உடற்பயிற்சி, தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி, வேதாத்திரி பதிப்பகம் அறுபதாம் பதிப்பு 2006
2. காயகல்பம், தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி, முதல் பதிப்பு 2005, வேதாத்திரி பதிப்பகம்.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 **Available at: www.ijtlls.com**

3. குணநலப் பேறும் சமுதாய நலனும் தாள்-4 வேதாத்திரி மகாஷி, ஆன்மிக மற்றும் உள்ளுணர்வு கல்வி நிலையம் 6 ஆம் பதிப்பு, ஆகஸ்டு 2005
4. உடல், உயிர், மனம் தொகுப்பு வேதாத்திரி மகரிஷி ஆன்மிக மற்றும் உள்ளுணர்வு கல்வி நிலையம் வேதாத்திரி பதிப்பகம் 3 ஆம் பதிப்பு.
5. ஞானக்களஞ்சியம் பகுதி-1, தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
6. ஞானக்களஞ்சியம் பகுதி-2, தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி
7. www.vethathiri.edu.in

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

திருநெல்வேலி வட்டார நாட்டுப்புற மருத்துவம்

Folk Medicine in Thirunelveli District

முனைவர் லீ.பெலிண்டா, தமிழ்த்துறைத்தலைவர், உதவிப்பேராசிரியர்,
ஜன்ஸ்டீன் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, திருநெல்வேலி– 12.

Abstract

Thirunelveli is an ancient city of Tamilnadu. The District has folk medical practices in and around the district. They are recorded in palm leaflets and are now transformed in electronic scanned copies. The aim of the paper is to decode the folk medicinal methods found around Thirunelveli District.

Keywords: Vedhatri Maharisi, Yoga, Mental Health, School Students.

முன்னுரை

ஒவ்வொரு மனித சமுதாயமும் தனக்கென ஒரு மருத்துவ அமைப்பு முறையைக் கொண்டுள்ளது. ஆதனை சமூகநிறுவனம் என்றே கூறலாம். நோயும் மருத்துவமும் மனித இனப் பண்பாட்டு வரலாற்றில் பிரிக்க முடியாததாகும். நாட்டுப்புற மக்கள் கையாளும் மருத்துவ முறைகளை நாட்டுப்புற மருத்துவம் என்பர். இவை கை வைத்தியம், பாட்டி வைத்தியம், மூலிகை மருத்துவம், வீட்டு வைத்தியம், பரம்பரை வைத்தியம், பச்சிலை வைத்தியம், இயற்கை வைத்தியம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. நாட்டுப்புற மருத்துவமுறை கிராமப்புறமக்களின் பண்பாடு, பழக்கவழக்கம் சமூக அமைப்போடு பின்னிப்பிணைந்துள்ளது. இத்தகைய நாட்டுப்புறமருத்துவம் திருநெல்வேலி வட்டாரமக்களின் வாழ்வில் பயின்றுவரும் விதத்தினை இக்கட்டுரையில் காண்போம்.

உணவேமருந்து

நாட்டுப்புற மருத்துவத்தை உன்னிப்பாகக் கவனித்தால் இயற்கைப் பொருள்களை மருந்தாக உட்கொள்வதைவிட,உணவாகவே உட்கொள்வதை காணமுடிகிறது. காய்கறிகள், கீரை வகைகள், பழங்கள், தண்டுகள், கிழங்குகள், இஞ்சி, மிளகு, சுக்கு,உப்பு, சீரகம், வெந்தயம், பயிறு வகைகள், தானியங்கள் போன்ற பொருட்களை அன்றாடஉணவுவகைகளில் பயன்படுத்துவதைக் காணலாம். இத்தகைய உணவானது மனிதஉடலில் தோன்றுகின்ற நோய்களைக் குணமாக்குகின்றது.

இருமல்

சுக்கு, உப்பு இரண்டையும் அரைத்து தொண்டையில் பூசினாலோ, பனங்கற்கண்டோடு, மிளகு சேர்த்து உண்டாலோ, பாலுடன் மஞ்சளும் மிளகும் கலந்து பருகினாலோ உடனடியாக இருமல் நின்றுவிடும்.

கபம்

மிதமிஞ்சிய சளியாலும் சளி கெட்டிப்படுவதாலும் ஏற்படும் நோய் இதுவாகும். இக்கபம் கோழைகட்டுதல் என்றும் கூறப்படும். வெள்ளைப்பூண்டை அரைத்து ஒருதுணியில் கட்டி அதனை விளக்கில் காட்டிச் சுடவைத்து அத்துணியைப் பிழிந்து இஞ்சிச் சாற்றோடு கலந்துகுடித்தால் கபம் நீங்கும். மேலும் வெள்ளைப்பூண்டைச் சுட்டு அல்லது வேகவைத்துக் கடைந்து தினமும் இரண்டு அல்லது மூன்றுவேளை குடித்தாலும் குப்பைமேனிக் கீரையை அரைத்துச் சாறுபிழிந்து குடித்துவந்தாலும் கபம் முழுவதும் குணமாகிவிடும்.

வயிற்றுவலி

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

வயிற்றுவலிக்கான காரணம் மிகையான உணவும்,உண்ட உணவு செரிக்காமையுமே காரணம் ஆகும். வெற்றிலையில் உப்புச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் வயிற்றுவலிநீங்கும். வெற்றிலை உமிழ்நீரைப் பெருக்கும். உப்புவாயுவை அகற்றும். இரண்டும் கலந்து உருவாகும் உமிழ்நீர்ப் பெருக்கால் செரிமானம் சரியாகும். இதனால் வயிற்றுவலிதீரும்.

பல்வலி

பற்களில் ஏற்படும் வலியினைப் போக்க வேப்பிலை கொழுந்து,மஞ்சள்,திருநீறு இவற்றைச் சேர்த்து அரைத்துக் கன்னத்தில் பூசினால் பல்வலி மற்றும் வீக்கம் குறையும். புழு விழுந்த பல்லில் சூடம் அல்லது கிராம்பு வைத்தால் பல்வலி குணமாகும். மிளகு, உப்பு ஆகியவற்றை அரைத்துப் பல்லில் தேய்த்தாலும் பல்வலிநீங்கும்.

வயிற்றுப் போக்கு

குழந்தைகளுக்குப் பேதி அதிகமாக இருந்தால் ஜாதிக் காயைச்சிறிது நீர் விட்டு அரைத்து அக்களிம்பைத் தொப்புளைச் சுற்றிலும் பற்றாகப் போட்டால் வயிற்றுப் போக்குக்கு குணமாகும்.

மஞ்சள் காமாலை

மஞ்சள்காமாலை நோய்க்கு இன்று வரை நாட்டுப்புற மருத்துவமே சிறப்பாகப் பின்பற்றப்பட்டு வருகிறது. இந்நோய் உள்ளவர்கள் கீழாநெல்லி (வேர் தவிர்த்து) இலையை அரைத்துப் பசும்பாலுடன் சேர்த்துத் தொடர்ந்து மூன்று வேளை (வாரம் ஒருமுறை) குடித்து வந்தால் மஞ்சள் காமாலை நோய் பூரண குணமாகும்.

மலச்சிக்கல்

மலசிக்கல் உள்ளவர்கள் தினமும் ஒருநாட்டு வாழைப்பழம் உண்டுவர மலச்சிக்கல் தீரும். மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் ஆமணக்கு வேரைநீரில் போட்டுக் காய்ச்சிக் கசாயம் செய்து கசாயத்துடன் பசும்பாலும் சர்க்கரையும் கலந்து தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்துவர மலச்சிக்கல் தீரும். கொன்றை இலை,கொன்றை இலைக் கொழுந்து இவற்றை நீர்விட்டுக் காய்ச்சி குடித்துவந்தாலும் மலச்சிக்கல் நோய் தீரும்.

குழந்தைமருத்துவம்

குழந்தைகளுக்கான நோய்களில் பெரும்பாலானவை கை மருத்துவத்திலேயே குணப்படுத்தப்படுகின்றன. குழந்தை மருத்துவத்தில் தாய்ப்பால் மிகவும் சிறப்பிற்கு உரியதாகும். குழந்தை பிறந்து ஓராண்டிற்குத் தாய்ப்பால் கொடுத்தால் குழந்தைகளுக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி கூடும் என்பது மருத்துவ உலகத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட உண்மையாகும். குழந்தைகளுக்கான மருந்துகளைத் தாய்ப்பால் மற்றும் தேனோடு கலந்து கொடுக்கும் வழக்கத்தை நாட்டுப்புறங்களில் காண முடிகின்றது. குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி ஏற்படும் குறைபாடுகள் சளி, இருமல்,க க்குவான், உடற்கட்டிகள், மந்தாரம் (சீரணக்கோளாறு) போன்றவையாகும். குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சளி, காய்ச்சலைப் போக்குவதற்குத் தேங்காய் எண்ணெயில் சூடத்தைப் போட்டுக் காய்ச்சிக் காலில் தேய்ப்பது, மஞ்சளையும் வெள்ளைப் பூண்டையும் தட்டிச் சாறெடுத்து அதனைச் சூடுசெய்து நெற்றியில் தேய்ப்பது போன்ற மருத்துவ முறைகள் கையாளப்படுகின்றன.

குழந்தை தலைக்குப்புற விழுந்தாலோ, குழந்தையைத் தலைகீழாகத் தூக்கினாலோ குடல் இடம் மாறிவிடும். இதனை ஏற்றம் என்பர். இதனால் குழந்தைக்கு வயிற்று உளைச்சலும் பேதியும் ஏற்படும். தொடர்ந்து அழுதுகொண்டும் இருக்கும். இந்நிலையில் குடல் தட்டுதல் என்ற சிகிச்சைமுறை மேற்கொள்ளப்படும். அதாவது குழந்தையைக் குப்புறப்படுக்க வைத்து வயிற்றுப் பகுதியைத் தட்டிவிடுவர். அவ்வாறு செய்தவுடன் குடல் சரியாகிவிடும். உணவுப் பொருட்களில் சில வெப்பத்தையும் சில குளிர்ச்சியையும் அதிகரிக்கும் தன்மை கொண்டவையாகும். இத்தகைய உணவுப் பொருட்களைச் சீராகச் சேர்த்துக் கொடுப்பதன் மூலமாகக் குழந்தைகளை நோய்களிலிருந்து காக்கலாம்.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

குழந்தைகளுக்குவயிற்றுஉப்புசம்

மூன்று துளசி இலையோடு அரைதேக்கரண்டியளவு சீரகம் சேர்த்து நன்றாக கரைத்து வெந்நீரில் சேர்த்துக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து வர வயிற்று உப்புசம் நீங்கிவிடும்.

குழந்தைகளுக்குச் சளிநீக்கும் மருத்துவம்

குழந்தைகளுக்குச் சளி பிடித்தால் அதைப் போக்குவதற்குத் துளசி சாறு எடுத்து அதைப் பருகினால் சளி போய்விடும். நண்டு சாறு எடுத்து பருகினாலும் சளிகுணமாகிவிடும்.

தலைவலி

தலைவலி சிலருக்குத் தொடர்ந்து இருந்து கொண்டே இருக்கும். சிலருக்கு எப்போதாவது வரும். 'தலைவலியும் நோவும் தனக்கு வந்தால் தான் தெரியும்' என்பது பழமொழி. இந்தத் தலைவலியைப் போக்க, செஞ்சந்தனக்கட்டையை உரசி நெற்றியில் பூசுவர். கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையின் சாறு எடுத்து நல்லெண்ணெய்யில் சேர்த்து மூக்கிலிடுவர். மேலும் கடுமையான இருமலும் தலைவலியும் சளியும் இருந்தால் காட்டுப் பகுதியில் மண்டிக்கிடக்கும் நொச்சி இலைகளைப் பறித்துவந்து மண்சட்டியில் போட்டுநீர் விட்டுக் கொதிக்கவைத்து அதிலிருந்து வரும் நீராவியை மூக்குவழியாக உள்ளே இழுத்து ஆவிபிடிக்கும் முறையைப் பின்பற்றுவர். தலைவலிக்கு இதுபோன்ற எளிய மருத்துவ முறைகளை மேற்கொண்டு நலம் பெறலாம்.

குழந்தைக்குமாந்தம்

குழந்தைக்கு மாந்தம் உண்டாவதற்குத் தாயின் கவனமின்மையே காரணம் என்கின்றனர். இந்நோய் ஓர் ஆண்டுவரை ஏற்படும் என்றும் அதற்குப் பிறகு இந்நோய் வராது என்றும் கூறுகின்றனர். தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் குறிப்பாக அரசாணிக்காயையும் காளானையும் குழந்தைக்குச் சாப்பிடும் பழக்கம் வரும்வரை தாங்கள் உட்கொள்ளக்கூடாது. மேலும் தேங்காய், மாங்காய், பலாப்பழம், கடலை, அகத்திக்கீரை போன்ற பொருட்களையும் உட்கொள்ளக்கூடாது. இவற்றை உட்கொண்டதாய் பால் கொடுத்தால் குழந்தைக்கு மாந்தம் உண்டாகும். குழந்தையின் முகத்தருகேவாயைக் கொண்டு செல்வதோ முத்தமிடுவதோ கூடாது. இவ்வாறு அடிக்கடி செய்வதாலும் மாந்தம் ஏற்படுமென்கின்றனர். இந்நோய்க்கு மருந்தாக வசம்பைச் சுட்டுத் தாய்ப்பாலில் அரைத்துப் புகட்டினால் மூன்றுநாட்களில் குணமாகும் என்கின்றனர்.

பூப்படையாமை

ஒருசில பெண்கள் பருவமடையும் வயது வந்ததும் பூப்படையாமல் இருப்பர். இப்பெண்கள் உடல் உறுப்பின் மாறுபாட்டால் இத்தன்மையைப் பெறுகின்றனர் என்று கருதப்படுகின்றது. இதற்கு மருந்து அம்மான் பச்சரிசி இலைகளுடன் பெருங்காயம், எள், பனங்கருப்பட்டி, சித்தகத்திப்பூ சேர்த்து அரைத்து உட்கொள்வதால் இத்தன்மை நீங்கும்.

வெள்ளை நோய்

பெண்களுக்கு வெப்பத்தின் காரணமாகவும் கடுமையான உழைப்பாலும் வெள்ளை நோய் ஏற்படுகின்றது. இதனை வெள்ளைப்படுதல் என்று சொல்லுவர். இதனால் உடல் மெலிந்து காணப்படும். இந்நோய்க்கு மருந்தாகச் சோற்றுக் கற்றாழையின் சோற்றையும் பனைவெல்லத்தையும் சேர்த்து சாப்பிட்டால் வராது என்று நம்பப்படுகின்றது. அசோகப் பட்டையைக் காய்ச்சி வடித்து நீரைஅளவுடன் குடித்தால் வராது.

மாதவிலக்குவயிற்றுவலி

மாதவிலக்கு ஏற்படும் சில பெண்களுக்கு வயிற்றுவலியும் அதிக இரத்தப்போக்கும் ஏற்படுவதுண்டு. இதனால் வேலை செய்ய முடியாத நிலையும் உடல் வலிமையிழந்தும் காணப்படும். இவ்வலிக்கு வேப்பிலைச் சாற்றையும் புதினாக் கீரையின் சாற்றையும் மருந்தாகப் பயன்படுத்திக் குணமாக்குகின்றனர். சீரற்ற மாதவிலக்கு அரிநெல்லிக்காயைப் பச்சையாகச் சாப்பிட்டு வரச் சீர்பெறும். மாதவிலக்கு காலவயிற்றுவலி முருங்கை இலைச்சாற்றை வெறும்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

வயிற்றில் குடித்துவர நிற்கும் அப்புறம் தண்ணீரில் வெந்தயம் போட்டு குடித்தால் வயிற்றுவலிநிற்கும்.

பிரசவித்தபெண்ணின் வயிற்றுப்புண்

கிராமப்புறங்களில் சிலபெண்களுக்கு வீட்டிலேயே மருத்துவச்சியின் மூலம் மகப்பேறுநடக்கும். வயிற்றில் குழந்தை இறந்துபடின மருத்துவச்சி தனது கையைவிட்டு எடுத்துவிடுவதுண்டு. மேலும் நஞ்சுக் கொடி வெளிவராமல் இருப்பின் இம்முறையையே பயன்படுத்தி எடுப்பதால் வயிற்றில் புண் உண்டாக வாய்ப்புள்ளதாகக் கருதப்படுகிறது. இதனால் வயிற்றுவலி உண்டாகும். இதற்குப் பெருங்காயம், மஞ்சள், சுக்கு, திப்பிலி, கிராம்பு, ஓமம், வசம்பு ஆகியவற்றை நன்கு அரைத்து மருந்தாகக் கொடுத்தால் புண் குணமாகும். பிரசவகாலத்தில் ஏற்படும் வயிற்றுப்புண் வேப்பந்தழையுடன் சிறிதுமஞ்சள் சேர்த்து உண்டு வரப்புண் ஆறிவயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் நீங்கி பிரவிசத்த பெண்கள் நலம் பெறுவர்.

தாய்ப்பால் குறைவு

பிள்ளைப் பெற்ற தாய்மார்களுக்குப் பால் சுரக்கக் காட்டாமணக்கு இலையை வதக்கி மார்பில் வைத்துக் கட்டினாலோ அல்லது வெள்ளரிவிதையை அரைத்து மார்பில் பூசினாலோ அல்லது ஆலம் விழுது ஆலம் விதைகளை அரைத்துப் பசும்பாலில் கலந்து காய்ச்சிக் குடித்தாலோ நன்குபால் சுரக்கும்.

முடிவுரை

நாட்டுப்புறமருத்துவம் என்பது நாட்டுப்புறமக்களிடம் காணப்படும் நம்பிக்கைசார்ந்த இயற்கை மருத்துவத்தைக் குறிப்பதாகும். ஆதிகால மனிதனின் மருத்துவஅறிவிற்கு இயற்கை மருத்துவமே சான்றாக விளங்குகிறது. நாட்டுப்புறமருத்துவத்திற்கு இயற்கைப் பொருள்களே ஆதாரமாகக் கொள்ளப்படுகின்றன. இந்த இயற்கைபொருள்களைக் கொண்டு மருந்துகள் தயாரித்து உடகொள்வதன் மூலமும் பூசிக் கொள்வதன் வாயிலாகவும் நோய்கள் போக்கப்படும் முறை திருநெல்வேலி வட்டாரநாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் பயின்றுவந்துள்ளதை இக்கட்டுரையில் பார்த்தோம்.

துணை நின்ற நூல்கள்

1. தமிழ் மருத்துவம் அன்றும் இன்றும் - கலாநிதி பால சிவகடாட்சம் - மணிமேகலை பிரசுரம், சென்னை - முதற்பதிப்பு 2016.
2. தமிழில் மருத்துவ இலக்கியங்கள் - முனைவர் இர. வாசுதேவன் - பூங்கொடி பதிப்பகம். சென்னை - முதற்பதிப்பு 2006.
3. தே.லூர்து., (ப.தி) நாட்டார் வழக்காற்றியல் ஆய்வுகள்., தொகுதி 1, பாரிவேள் பதிப்பகம், பெருமாள்புரம், 1981.
4. சு.சண்முகசுந்தரம்., திருநெல்வேலி மாவட்ட நாட்டுப்புறப் பாடல்களில் சமுதாய அமைப்பு.. காவ்யா பதிப்பகம். சென்னை. 1996.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

நாட்டார் மரபில் இரும்பு மருத்துவம்

Iron Medical Methods in Nattar Culture

முனைவர் சு.பேச்சியம்மாள், தமிழியல்துறை, உதவிப்பேராசிரியர், மனோன்மணியம் சுந்தரனார் பல்கலைக்கழகம், திருநெல்வேலி.

Abstract

In Tamil society, there are many sects and the 'Nattar' culture holds rich methods of medical practices. In Folk medicine of Tamil society, Iron and its use seems very prominent. Iron is used for those people who suffer epilepsy; while at that time they are handed a small iron piece and it has some miraculous properties to subdue the vigorous nature of epilepsy. So, the article finds out the use of iron in Nattar folk medicine practice.

Keywords: Nattar Culture, Iron, Medical Practice.

ஆதிகால மனிதன் இயற்கையைச் சார்ந்து வாழ்ந்தான். உணவு தேவைக்காக விலங்களை வேட்டையாடினான். வேட்டையாட கற்கருவிகளைக் கண்டு பிடித்தான். அவ்விரும்பு கருவிகள் கொண்டு விலங்குகளை வேட்டையாடவும், வேளாண்மை செய்யும் போது விலங்குகளை விரட்டவும் தற்காப்புக்காகவும் இரும்பு கருவிகளையே பயன்படுத்தினான். இரும்பு காலம் என்பது புதிய கற்காலத்தை ஒட்டி இரும்பு காலம் பிறந்ததாகத் தொல்லியலாளர்கள் கருதுகின்றனர். இவ்வுலோகத்தின் பண்பாடே தமிழகத்தில் பெருங்கற்படைக் காலத்தில் தோன்றியதாக தொல்லியலாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். சங்க இலக்கியங்களிலும் இரும்பு குறித்தப் பதிவுகள் உள்ளன. ஆதிகால சமூகத்தில் இருந்து பயன்பட்டு வந்த இரும்பு பண்பாடு பற்றியும் இரும்புக்கும் தீய சக்திகளுக்குமான உறவு என்ன? தற்போது அவை நாட்டார் மக்களிடம் நிலைப்பெற்றிருப்பதையும் அதன் மருத்துவ குணங்களையும் நம்பிக்கைகளையும் இக்கட்டுரை விளக்க முற்படுகிறது.

கருமையான நிறத்துடன் இருந்த பொன் கரும்பொன் என்றே முதலில் அழைக்கப்பட்டது. எ.கா. கரும்பொ னியல்பன்றி (சீவக.104) உலையினில் கரும்பொன் புகுத்து உமியொடு கரியும் (சீறா.970) கரும்பொன், இரு பொன் 'இரும்பொன்' என்று பொருளிலும் அழைக்கப்பட்டது. எ.கா. இரும்பொன் வாகைப் பெருந்துறைச் செருவில் (அக.199:19) இரும்பொன் மலைவில்லா எரியும் பாநாணில் திரிந்த புரமூன்றுஞ் செற்றான் உறைகோயில் (சம்பந்தர் தேவாரம் திருவீழிமிழலை, 1:82) இரு என்ற சொல் பெரிய என்று பொருளில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. கிராமபுறங்களில் இரும்பு மருத்துவத்திற்கும் பாதுகாப்பிற்கும் பயன்பட்டுள்ளன. குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்களுக்கு சளி (அல்லது) நாள் பட்ட சளி இருப்பின் சிறிய வெங்காயத்தை உறித்து நீர் விடாமல் சாறு எடுப்பர். அதன் பின் பன்னருவாள் (இரும்பினால் செய்த கருவி) நெருப்பில் பழுக்கக் காய்ச்சி, அதன் மேல் சுர்ரீன்று வரும் தேனை வெங்காய சாறில் விழும்படி ஊற்றிய பிறகு அருந்தினால் சளி குறையும். கர்ப்பிணிப் பெண்கள் அல்லது பூப்படைந்த பெண்கள் வெளியில் செல்லும் போது பேய் அண்டாமல் இருக்க இரும்பைப் பெரியவர்கள் கொடுத்து அனுப்புவதும் நாட்டார் மரபில் இன்றும் வழக்கில் உள்ளது.

பிறந்த குழந்தைகளுக்குப் சீர் பிடிக்காமல் இருக்க சீர் பச்சிலை கையில் அல்லது இடுப்பில் கட்டுவது போல் தீய சக்திகள் பிடிக்காமல் இருக்க குழந்தைப் பிறந்த 16 நாளில்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

காப்பு கட்டுதல் சடங்கு நடைபெறும். காப்பு கட்டும் சடங்கில் வசம்புடன் சிறு இரும்புத் துண்டுகள் சேர்த்து வைத்து கட்டுவது உண்டு.

சில இடங்களில் திருமணமாகாத பெண்கள், கால் விரலில் இரும்பு வளையம் அணிவிப்பதும் ஆண்கள் கையிலும் கட்டுகின்றனர். பசுமரத்தாணி போல என்ற உவமைகள் அடிக்கடி அடிக்கடி கேள்விபட்டிருப்போம். வேப்பமரங்களில் ஆணிகளை ஆடித்திருப்பதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். வேப்பமரத்திற்கும் இரும்புக்கும் என்ன தொடர்பு?

அசைவ உணவுகள் சமைத்து எடுத்துச் செல்லும் பொழுது அவ்வுணவில் சிறு இரும்புத் துண்டு அல்லது கரிக்கட்டையை உள்ளே வைத்து கொண்டு செல்லும் வழக்கம் இன்றும் கிராம புறங்களில் உள்ளது. நாட்டார் வழிபாட்டில் சில கோயில்களில் முக்கியமாக காளி கோயில்களில் பூசாரி இரும்பைக் வைத்துக் கொண்டு சில மந்திரங்களைக் கூறி காயம்பட்ட புண்களுக்கு பார்வைப் பார்க்கின்றனர். பார்வைப் பார்த்த ஒரு சில நாட்களில் புண்கள் குணமடைவதாகவும் கூறுகின்றனர். ஆனால் பூசாரி அம்மந்திரத்தைக் கூறவிரும்புவதில்லை. கட்டிகள், புண், புரை முதலியவற்றைக் கீறுதல், உடைத்தல் முதலிய அறுவை வகைகளைக் கொண்டு குணமாக்குவது 'அசுர மருத்துவம்' எனப்படும் (சீத்தாராம சுப்பிரமணியம், சித்த மருத்துவ சிந்தாமணி, பக்.164, 2004). இரும்புக் கருவிக்கும் அப்புண்ணுக்கும் தொடர்பை அறிய சங்க இலக்கியப்பாடல்களில் இருப்பின் மேலும் இக்கருத்தை வலு செய்ய இயலும். ஆனால் நாட்டார் மரபில் புண்பட்ட காயங்களை ஆற்ற இரும்பு துகள்களைப்போடும் வழக்கம் இன்றும் உள்ளது.

சிறு குழந்தைகள் உண்ட உணவு சீரணிக்காமல் வயிறு பொருமி கொண்டிருந்தால் சிறு இரும்பைத் துண்டை கையில் எடுத்து அக்குழந்தையின் வயிற்றைத் தடவி நெருப்பில் இட்டால் வயிறு பொருமல் குறையும் என்பது நாட்டார் மரபில் உள்ள நம்பிக்கை ஆகும். சிறு குழந்தைகள் தொட்டிலில் உறங்கும் போது தொட்டிலின் அடியில் சிறு இரும்புத் துண்டு வைப்பதும் பெருக்குமார் வைப்பதும் அதனால் அக்குழந்தைக்கு தீய ஆவிகள் இரும்பைக் கண்டு அஞ்சி அதை நெருங்குவதில்லை என்ற நம்பிக்கையும் வலிப்பு ஏற்படும் நபர்களுக்கு கையில் இரும்பை அல்லது இரும்பினால் ஆன கருவிகள் முக்கியமாக சாவியை கையில் கொடுத்து வலிப்பு ஏற்படுவதைக் குறைப்பதே நாட்டார் மரபில் இருக்கும் இரும்பு மருத்துவம் ஆகும். பூப்படைந்த பெண்கள் இருக்கும் குச்சியின் வாசலில் இரும்பு பூணால் ஆன உலக்கையை வைக்கும் வழக்கம் உள்ளது. இரும்புக்கும் இரத்த வாடைக்கும் உள்ள உறவு என்ன?

கிராம தெய்வ வழிபாட்டுச்சடங்கு முறைகளில் கொடை விழா என்றால் காப்பு கட்டுதலில் தொடங்கி காப்பு அவிழ்த்தலோடு கொடை விழா நிறைவு பெறுவது வழக்கம். இக்கொடை விழாவில் காப்பு கட்டும் சடங்கில் சாமியாடும் கோமரத்தாடி முதன்மை சாமியாடிகள், துணைமைச் சாமியாடிகளுக்கும் கையில் காப்புக்கட்டும் போது சிறு இரும்பும் மஞ்சள் துண்டும் வைத்து கட்டுவது இன்னும் வழக்கில் உள்ளது. சாமியாடிகளின் பாதுகாப்பிற்காக கட்டப்படுகிறது. அவ்வாறெனில் கொடை நடைபெறும் காலக்கட்டத்தில் பேய்கள் பூ.சலங்கை,பலிகள் வாடைக்கு வரலாம் என்ற நம்பிக்கையின் காரணமாக இருக்கலாம்.

இரும்பு துகள்கள் விழுப்புண்களில் போட்டால் புண் ஆறிவிடும் என்ற வழக்கு இருப்பதால் இன்றும் இம்மருத்துவம் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வஜகிறது. "பேய் என்பது தீமை விளைவிக்கும் ஓர் ஆவி என்ற நம்பிக்கை நாட்டார் மரபில் மிக அழுத்தமாக உள்ளது" அது அக்கால மரண மடைந்தவர்களின் ஆவி என்றம் நம்பபப்படுகின்றது (ஞா. ஸ்டீபன்) வாள், கத்தி கொல்லப்படும் கருவி வழிபடப்படும் பொருளாகவும் பயன்பட்டுள்ளது. அதன் துகள் மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. ஒரு பல்லை வலுப்படுத்துவதற்காக அதன் வேர் துனியில் அல்லது நுனியில் உலோக பூண் மாட்டப்படுகிறது. இரும்புக்கும் கர்ப்பினிப் பெண்களுக்கும் உள்ள உறவு என்ன? போரில் வெற்றி பெற வேண்டும் எனில் நிறைசூலியைப் பலியிட்டனர்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

என்ற பதிவுகள் இலக்கியங்களில் பதிவுகள் உள்ளன.கா்ப்பிணிப்பெண்களுக்கு ஆரும்புக்கும் தொடா்பு இருப்பதையும் பாடல்கள் உறுதி செய்யலாம். ஆண்கள் பலியிடப்பெற்றதற்கான பதிவுகள் இல்லை. ஆகையால் தான் ஆண்களுக்கு பாதுகாப்பிற்காக இரும்பு கொடுத்து அனுப்பும் வழக்கம் இல்லை போலும். சங்க இலக்கியங்களில் பேய் என்பது அச்சம் என்ற பொருளில் பல இடங்களில் (அக.377:10, குறு.268:5, பரி.5:4, 7:84) பதிவாகியுள்ளது. பேய்கள் மனிதனுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் என்ற நம்பிக்கை இருந்தது. எனவே பேய்கள் அண்டாதிருக்க பலவித தடுப்பு முறைகளை வழக்கில் கொண்டிருந்தனா்.

தீம் கனி இரவமொடு வேம்பு மனைச் செரீஇ
வாங்கு மருப்பு யாழொடு பல் இயம் கறங்க
கை பயப் பெயர்த்து மை இழுது இழகி (புறம்.281)
வேம்பு சினை ஒடிப்பவும் காஞ்சி பாடவும்
நெய்யுடைக் கையா் ஐயவி புகைப்பவும் (புறம்.296)
நிலம் இழி நிவப்பின் நீள் நிரை பல சுமந்து
உரு எழு கூளியா் உண்டு மகிழ்ந்து ஆட
குருதிச் செம்புனல் ஒழுக (பதி.36:11-13)
ஊட்டு அரு மரபின் அஞ்சுவரு பேஎய்க
கூட்டு எதிா் கொண்ட வாய்மொழி மிஞிலி (அகம்.142:10-11)
நிணம் வாய்ப் பெய்த பேய்மகளிா்
இணையொலியிமிழ் துணங்கைச் சீா் (மது.கா.25-26)

தன்னைக் விலங்குகளிலிருந்து காக்க பயன்பட்ட இரும்பு கருவி விலங்குகளிடமிருந்து மனிதன் தற்காத்துக் கொள்ள கையில் உள்ள இரும்பினால் தாக்கினான். ஆகால மரணமடைந்தவா்கள் ஆவியானது சாந்தியடையமால் பேயாக அழைந்தால் எந்த கருவியினால் இறந்தோமோ அதை கண்டு பயந்தது. ஆதலால் தான் இறந்தவா்களின் ஆவி பிற உடலில் மனிதா்கள் உடலில் அண்டாமல் இருக்க இரும்புத் துண்டு பயன்பட்டது எனலாம். உடலில் காயம்பட்டவருக்கு நெய்கிழி வைத்தல் எண்ணெய்ப்பத்தரில் கிடத்தல், ஒடிந்த எலும்புகளை அறுத்தெடுத்தல், புண்களுக்கு மருந்தை வைத்தல், எலி மயிா்க்கம் பளத்தால் போர்த்தல் முதலியன கையாளப்பட்டன என்பதை.

நெய்கிழி வைக்கப் பட்டார் நெய்ப்பதற் கிடத்தப்
புக்குழி எ.்.கம் நாடி இரும்பினால் போழப்பட்டார் (சிந்த.818)

என்று முற்றும் புண்பட்டவா்கள்

தமிழ் சித்தா்கள் இரும்பை, இரும்பொன், அயம் என்ற இரு பெயா்களில் குறித்தனா். இரசவாதத்தில் இரும்ப தாழ்ந்த உலோகமாக வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. பதினெண் சித்தா்களில் ஒருவரான போகர் தான் இயற்றிய போகா் 7000 என்ற நூலில் ஆறு வகை இரும்புகள் பற்றி ஒரு செய்யுளில் வகைப்படுத்தியுள்ளார். கர லோகம், கரஞ்ச லோகம் ஓநாள லோகம், தாரபட்ட லோகம், பசார லோகம், காள லோகம் ஆகிய ஆறுவகை இரும்பின் பண்புகள் பற்றியும் தனித்தனியாகச் செய்யுள்கள் இயற்றியுள்ளாா்.

சித்த மருத்துவ முறையில் இரும்பு சத்து நிறைந்த மூலிகைகளையும் இரும்பாகிய உலோகத்தையும் பயன்படுத்திச் செந்தூரம், பஸ்பம் போன்ற மருந்துகளைத் தயாரிப்பது வழக்கம். சித்த மருத்துவா்கள் இந்த மருந்துகளை நோயாளிகளின் தேவைக்கேற்ற அளவுகளில் (னுழளயபந) கொடுப்பதுண்டு, இரும்பை சித்தா்கள் ‘கருந்தாது’ என்று அழைக்கின்றனா். இந்தக் கருந்தாதின் மூலம் குணமாகும் நோய்கள் ஒரு செய்யுளில் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளது.

பாண்டு வெண் குட்டம் பருந்தூல நோய் சோகை
மாண்டிடச் செய் மந்தங்கா மாலை குன்மம் - பூண்டே
பெருந்தாது நட்டமும் போம் பேதி பசி யுண்டாங்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 **Available at: www.ijtlls.com**

கருந்தாது நட்டமிடுங்கால்

மருத்துவர்களும், மருத்துவம் வல்ல நல்லிசைப் புலவர்கள் பலரும் இருந்தமையைக் காணமுடிகிறது. மருத்துவன், முருத்துவர் என்னும் சொல் (புற.173:11), (கலி.17:19,137:25) ஆகிய நூல்களில் இடம்பெறுகின்றன. மக்களின் பிணி தீர்க்கும் மருத்துவர்கள் பரம்பரை பரம்பரையாக இருந்துள்ளனர். ஆகவே தான் அவர்களை மக்கள் தாமோதரனார் வெள்ளெருக்கிலையார், மருத்துவன் என்ற பெயர்களில் அழைத்துள்ளனர்.

பெண்கள் மாதவிலக்குக் காலத்தில் பேய்கள் எளிதில் தொற்றிக்கொள்ளும் எனச் சொல்லப்படுகிறது. இரத்தவாடைக்கும் பேய்க்கும் உறவு என்பது கட்டுரை வழி அறிய முடிகிறது.பிணங்களைப் புதைப்பதற்காகத் தோண்டப்படும் குழிகளில் பிணத்தை இறக்குவது வரையிலும் மண்வெட்டி அல்லது கடப்பறை கம்பி அல்லது கொத்தனார் கரண்டி அல்லது வேறு ஏதேனும் ஓர் இரும்புப் பொருள் வைப்பது வழக்கம் (ஞா.ஸ்டீபன், பக்.119) மாந்திரீகத்தின் மூலமும் பேய்களைக் கட்டும் வழக்கம் உள்ளது. இவ்வாறு கட்டப்படும் பேய்கள் இரும்பு தற்காப்புக்காகப் பயன்பட்டுள்ளது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

முள்ளை முள்ளால் தான் எடுக்க வேண்டும் என்ற கூற்றிற்கிணங்க இரும்பினால் புண்ணுக்கு மருந்தாகப் பயன்பட்டிருக்க வேண்டும். மனித உடலில் புகும் நோய்களை விரட்ட தமிழகத்தில் பல்வேறு மரபுகள் இரும்பு மருத்துவம் பேய்களை தீய சக்திகளை விரட்ட ஆற்றல் பெற்றவையாகவும் இருந்துள்ளது.நாட்டார் தெய் இசக்கியம்மன் கோயில்களில் பேய் விரட்டும் சடங்கில் பேயை விரட்ட இரும்பு ஆணிகளை தரையில் அடித்து கட்டுவதுண்டு. வேப்பமரம், பனைமரம், புளியமரத்தில் ஆணிகள் அறைந்து பேயை மரத்தில் நிறுத்துவர். ஆகையால் தான் மரங்களில் பேய்கள் இருக்கும் என்பது அறிய முடிகிறது. அவ்வாறெனில் வேப்பமரத்தில் பேய்கள் அதிகம் நடமாடாமல் இருக்க அவற்றை மரங்களில் ஆணி அறைந்து நிலைநிறுத்துவர். புளியமரத்தில் பனைமரத்தில் ஆணியை நிலைநிறுத்தாதது ஏன்? வேப்பமரத்தில் பேயை நிலைநிற்க ஆணியை அறைவதுண்டு. புளியமரம் பனைமரத்தில் பேய்கள் உறைந்திருக்கும் என்ற நம்பிக்கையின் காரணமாக அதில் அணி அறைவதில்லை.

மக்கள் மேலும் சில மருத்துவ முறைகளை காளை மாடு, பன்றி போன்ற மிருகங்களுக்கு இனப்பெருக்கத்தைத் தடுக்க 'காயடித்தல்'(லாடம் கட்டுதல்) 'விதையெடுத்தல்' போன்ற வன்முறைகளில் ஈடுபடுகின்றன. 'பேயோட்டுதல்' என்ற பெயரில் நோயுற்றவர்களை துடைப்பம், உலக்கை போன்றவற்றால் அடித்து விரட்டுவர் 'வி'மிறக்குதல் என்ற பெயரில் கடிவாய்களைக் கத்தியால் கீறிவிடுவதும், நாய் கடித்தால் செருப்பால் அடிப்பதும் உள்ளது.

இருமல், மூக்கடைப்பு, ஆஸ்த்துமா, சைனஸ் போன்ற நொய்களுக்கும், கண், காது நோய்க்கும், தொண்டை சதைச் அழற்சி, சளி, இருமல் போன்ற நோய்க்கும், கால், மூட்டு வலிகள் மூட்டு வீக்கங்கள், முதுகுவலி, இடுப்புவலி, தோள் பட்ட வலி, உடல் பருமனைக் குறைக்க, இரத்த ஓட்ட சீர்செய்யவும், தசை பிடிப்பு, நரம்புகளில் ஏற்படும் கோளறுகள், கழுத்துப் பிடிப்பு, முகப்பரு, பேன், பொடுகு, சிறுநீரகத்தில் கல் உண்டாவது, மூலம், தோல் நோய்கள், டான்சில், வயிற்றுக்கோளாறுகள் போன்ற நோய்களுக்கு காந்த மருத்துவம் பயன்பட்டுள்ளதைக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. (கோ. பூங்கோதை, பக்.16) மனிதனின் புற உடலின் நோயைத் தீர்க்க காந்த மருத்துவம் பயன்பட்டுள்ளது.

சங்க காலத்திற்கு முன் இனக்குழுச் சமுதாயத்தில் மக்கள் இனக் குழுக்களாக வாழ்ந்தனர். அப்போது உணவு என்பது அடிப்படை தேவையாக இருந்ததால் அவ்வுணவைப் பெற விலங்குகளை வேட்டையாடினர். அவ்விலங்குகளை வேட்டையாட இரும்பு கருவிகள் தேவைப்பட்டன. இரும்பின் பயன்பாட்டை உணர்ந்த மனிதன் கூர்மையானக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தி வேட்டையாடினான். வேட்டை சமூகத்தினை தொடர்ந்து ஆநிரைப்போர். ஆகோள் பூசலில் ஆநிரைக்காக போரிட்ட வீரர்கள் வில், வாள் போன்ற கருவிகளுக்கு இறையாகினர். அதில் அகால மரணம் அடைந்தவர்களின் ஆன்மா ஆவி உலக கோட்பாட்டின் படி

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

இறந்தவர்களின் ஆவியானது தன் உயிர் வதை செய்யப்பட்டதற்குக் காரணமான இரும்பைக் கருவிகளைக் கண்டு பயந்திருக்க வேண்டும். சங்க இலக்கியம் போரில் வீர மரணம் அடைவதே அறமாக கருதப்பட்டன. அச்சமூகத்தில் போருக்கு தோற்று ஓடிய போர் மறவர்களும் இரும்பு கருவிகள் கண்டு தான் என்பதும் நினைவுக்கூறதக்கது. சங்க இலக்கியங்கள் பெரும் பெரும்பாலான பாடல்கள் இனக்குழுச் சமூதாயம், ஆநிரைப் போர், மண்ணாசைப் போர்களில் இரும்பால் செய்யப் பெற்ற படைக்கருவிகளே பெருமளவில் பயன்படுத்தப் பெற்றுள்ளன. ஆவி உலகக் கோட்பாட்டின்படி ஆநிரைப் போரிடும் காலத்தில் வாள், கத்தி, வில், அம்பு போன்ற ஆயுதங்களால் மனிதர்களைத் தாக்கிக் அழித்துள்ளனர். நிறைவேறாத ஆசைகளால் இறந்த வீரர்களின் ஆன்மா ஆவிஉலகக் கோட்பாட்டின் படி இரும்பு கருவிகளைக் கண்டும் பயந்திருக்க வேண்டும். ஆகையினால் தான் இன்றும் மக்களிடம் இறந்தவர்களின் ஆவி தன்னை அண்டாமல் இருக்கவும் பாதுகாக்கவும் இரும்பு கருவிகள் கொடுத்து அனுப்பு வழக்கம் உள்ளது. இறந்தப்பின் அவர்களின் ஆன்மாவை கட்டுப்படுத்த இவ்விரும்புக்கருவி பயன்பட்டிருக்க வேண்டும்.

இரத்தத்திற்கும் ஆவிற்கும் உள்ள தொடர்பு என்ன? கலிங்கத்துப்பரணியில் பேய்கள் கூழ் சமைத்து சாப்பிடும் பற்றி பதிவு செய்கிறது. இலக்கியத்தில் ஏன் அப்பதிவு வரவில்லை என்பதும் நோக்கத்தக்கது. இரும்பு கருவிகள் நாட்டார் மரபில் பாதுகாப்பிற்காகவும் வேட்டையாடவும் பயன்பட்டது மட்டுமின்றி மருத்துவமாகவும் பயன்பட்டிருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

துணைநின்ற நூல்கள்

1. ஸ்டீபன்.ஞா, 2017, இலக்கிய இனவரைவியல், நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிட்., சென்னை.
2. ஸ்டீபன்.ஞா, 2010, தொல்காப்பியமும் இனவரைவியல் கவிதையியலும், நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிட்., சென்னை.
3. சங்கரன்,கி.இரா, 2016, இரும்புக் காலமும் சங்க இலக்கியமும், நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிட்., சென்னை.
4. பூங்கோதை, கோ, 1998, காந்த மருத்துவம் கண்கண்ட மருத்துவம், பூம்பொழில் வெளியீடு, சென்னை.
5. லூர்து.தே, 1997, நாட்டார் வழக்காற்றியல் சில அடிப்படைகள், நாட்டார் வழக்காற்றியல் ஆய்வு மையம், பாளையங்கோட்டை.
6. சுப்பிரமணியன்,ச.வே, 2010, சங்க இலக்கியம் (முழுவதும்), மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை.

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

கவிக்கோ.அப்துல் ரகுமானின் பார்வையில் உளநோயும் வாழ்வியலின் மருந்தும்

Psychological Trauma and Life Medicine in the Views of Kaviko Abdul Rahman

செ.மகாலெட்சுமி, முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், நெறியாளர் **முனைவர் ச.மல்லிகா**, இணைப்பேராசியர், தமிழ்த்துறை, ஏ.பி.சி மகாலட்சுமி மகளிர் கல்லூரி, தூத்துக்குடி - 628002.

Abstract

In our society people are fed up with psychological factors and become chronic patients. Due to this psychological trauma, they lead a sad and fearful life. They did not understand the value of life medicine. Kaviko Abdul Rahman is one of the great poets of Tamil Nadu. He had evinced truths regarding it. So, the article decodes such factors in it.

Keywords: Psychological Trauma, Life Medicine, Kaviko Abdul Rahman

முன்னுரை

நம் வாழ்க்கையில் உளவியலின் நோக்கமும் முக்கியத்துவமும் மனஅளவில் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருப்பதுதான். உளவியல் என்பது மக்களின் நடத்தை, செயல்திறன் மற்றும் மனநோய் செயல்பாடுகள் பற்றிய ஆய்வு ஆகும். இது அறிவின் பயன்பாட்டையும் குறிக்கிறது, இது நிகழ்வுகளைப் புரிந்துகொள்ளவும், மனநோய்ப் பிரச்சினைகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கவும், கல்வி, வேலைவாய்ப்பு மற்றும் உறவுகளை மேம்படுத்தவும் பயன்படுகிறது. இப்பொழுதுள்ள போட்டி உலகத்தில் மனநோய் அழுத்த பிரச்சனைகள் தவிர்க்கமுடியாத ஒன்றாகி விட்டது. மனநோய் அழுத்தம் வயது வித்தியாசம் பார்க்காமல் அனைவரிடமும் பரவிக்கிடைக்கிறது. நாம் தினந்தோறும் செய்திகளில் பல மாணவர்கள் படிப்பு மற்றும் போட்டி தேர்வு மனநோய் அழுத்தம் காரணமாக தற்கொலை செய்துகொள்வதை காண முடிகிறது. இலக்கியம் வாழ்க்கையின் வெளிப்பாடு, மனித மன எண்ணங்களை, மனத்தின் செயல்பாடுகளை மையமாகக் கொண்டது ஒவ்வொரு எழுத்தாளனின் படைப்புகளும் அவனது அகமன அனுபவங்களின் பிரதிபலிப்பாகும். இலக்கியங்கள் மனித மனத்தின் எண்ண ஓட்டங்கள், உளநோய்சிக்கல்கள், பல்வேறு சூழல்களில் வெளிப்படும் மனித நடத்தை மாறுபாடுகள் போன்றவற்றைச் சித்தரிக்கின்றன. மனித உள்ளங்களை அது சுட்டும் உணர்ச்சி நிலைக்குக் கொண்டு செல்லும் ஆற்றல் இலக்கியத்திற்கு உண்டு.

மனித உள்ளத்தைப் பற்றிய ஆய்வில் இலக்கியமும், உளவியலும் வெவ்வேறு அணுகுமுறைகளைப் பின்பற்றுகின்றனவெனினும் அவற்றின் கருவாக அமைந்திருப்பது மனித உள்ளமே[1] என்கிறார் வை.சச்சிதானந்தன். **உண்மையான வாழ்வை உலக இயல்புக்குத் தக்கவாறு உருவாக்கிக் காட்டும் இலக்கியமே சிறந்ததாகக் கருதப்படும் இத்தகைய இலக்கியங்களை உளவியல் அறிவுடன் சிந்திப்பது பயனுடைய அணுகுமுறையாகும்**[2] என்பார் இ.மறைமலை. **அசாதாரணமான ஆற்றல்கள் அனைத்தும் மனித மனத்துள் அடங்கியுள்ளன இந்த மனம் பிரபஞ்ச மனத்தின் ஒரு பகுதி**[3] என்று மனதைப் பிரபஞ்சத்தோடு இணைக்கிறார் சுவாமி விவேகானந்தர்.

இந்த அடிப்படையில் கவிக்கோ அப்துல் ரகுமானின் “இது சிறகுகளின் நேரம்” கட்டுரைத் தொகுப்பு மனிதனின் உளவியலையும், உளவியலால் உருவாகும் வாழ்வியலையும் எவ்வாறு எடுத்துக் காட்டுகிறது என்பதை ஆராய்வதே இந்த கட்டுரையின் நோக்கம் ஆகும்.

மனம் எனும் மாயை

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

உயிர் என்ற ஒன்றை ஐந்து பொறிகளால் அறிய முடியாது அதை நிருபிப்பதும் கடினம் எனவே உயிர் என்ற ஒன்று இல்லை என்று கூறமுடியாது என்கிறார். **"மனம் என்ற ஒன்று இல்லை என்று கூறமுடியாது இதையும் ஐந்து பொறிகளால் அறிய முடியாது. இறை நம்பிக்கையும் இப்படிப்பட்டது தான் இறைவனை ஐந்து பொறிகளால் அறிய முடியாது. அவனை நிருபிக்கவும் முடியாது. ஆனால் உயிர், மனம், இறைவன் என்பவற்றை நாம் உணர முடிகிறது. அதிலும் எல்லோராலும் உணர முடியாது பக்குவம் உடையவர்களால் தான் உணரமுடியும்"**[4] என்கிறார். இந்த விளக்கம் கவிக்கோ அப்துல் ரகுமானின் ஆன்மீக அறிவையும், அக மன ஆழத்தையும் உணர்த்துகிறது.

ஒருவருக்குள் இருவர்

பிறக்கும் போது தெளிவான மனதோடு பிறக்கும் மனிதன் மேல் இச்சமூகம் பல்வேறு நிகழ்வுகளைப் பதிவு செய்கிறது. அவற்றின் தாக்கத்தால் அவர்களது மனம் இருவேறு நிலைகளை எய்துகிறது **ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் இரண்டுபேர் இருக்கிறார்கள். உள் மனத்திலிருப்பவன் ஒன்றை நினைக்கிறான் வெளியே இருப்பவன் அதற்கு முரணாகப் பேசுகிறான், செயல்படுகிறான், சமூகத்துக்காக நாடகமாடுகின்றான். மனத்திற்குள் இருக்கும் கெட்டவனை வெளியில் காட்டுவதற்கு அச்சப்படுகிறார்கள். காட்டாததால் நல்லவராகத் தெரிகிறார்கள், ஆனால் உள் மனத்திற்குள் சண்டை போட்டு கொண்டே இருக்கிறார்கள்**[5] என்று மனம் குறித்த தனது பார்வையினை வெளிப்படுத்துகிறார். இந்த இரு வேறு மனநிலைகளைக் குறித்துக் கண்ணதாசன்

> **பாதி மனதில் தெய்வம் இருந்து**
> **பார்த்துக் கொண்டதடா**
> **மீதி மனதில் மிருகம் இருந்து**
> **ஆட்டி வைத்ததடா**[6]

என்று கூறுவது ஆசிரியர் கருத்திற்கு உறுதுணையாகிறது .ஆண், பெண் இருபாலரால் இயைந்தது உலகம். இருவரின் ஒருமைப்பாட்டால் உருவாவது மனிதவாழ்வு

> **பெண்மைவிட் டாணவா வுவபேடு ஆண்பால்**
> **ஆண்மைவிட் டல்ல தவாவுவ பெண்பால்**
> **இருமையும் அஃ. றிணை யன்னவு மாகும்**[7]

என்று இருபாலருக்கான இலக்கணம் வகுத்தது நன்னூல், ஆனால் ஆண்மைக்குள் பெண்மையும், பெண்மைக்குள் ஆண்மையும் கலந்திருப்பது இயல்பான ஒன்றாகும். பெண்மையின் மனநிலை பெறாத ஆண் அரக்கனாகவும், ஆண்மை குணங்கள் பெறாத பெண் செயலற்றவளாகவும் இருப்பர். இவர்களால் உளவியலாரோக்கியம் உள்ள சமூகம் உருவாதல் இயலாது. இந்நிலையை கவிக்கோ அப்துல் ரகுமான் **ஆண் பெண் புணர்ச்சியில் பிறந்ததால் நமக்குள்ளும் ஆணும், பெண்ணும் இருக்கின்றனர். ஆணுக்குள் பெண் ஒளித்திருக்கிறான். பெண்ணுக்குள் ஆண் ஒளிந்திருக்கிறான் .ஆணின் ஆழ்மனத்தில் பெண் இருக்கிறாள். பெண்ணின் ஆழ்மனத்தில் ஆண் இருக்கிறான். ஆணிடம் பெண்மை மிகுந்தால் அவன் கவிஞனாக, ஓவியனாகவோ, பாடகனாகவோ, நடனக் கலைஞனாகவோ ஆகிறான், பெண்ணிடம் ஆண்மை மிகுந்தால், அவள் நிர்வாகத் தலைமையை விரும்புகிறாள். வீரதீரசாகசத்துறைகளில் ஈடுபடுகிறான்** [8] என்று வெளிப்படுத்துகிறார்.

மனம் ஒன்றல்

வாழ்வில் மிக முக்கியமான கூறுகளில் ஒன்று பொருளாதாரம் அதற்கு ஆதாரமாக அமைவது ஒவ்வொரு மனிதனும் ஏற்றுக் கொள்ளும் வேலை ஈடுபடும் தொழில் தன் மனதோடு ஒன்றவில்லை என்றால் உளநிலை பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. அது அவனது வாழ்வைச் சிதைக்கிறது .இந்நிலை மாற அப்துல்ரகுமான வழி கூறுகின்றார். **"ஒன்று உங்களுக்கு விருப்பமான வேலையைத் தேடிக் கொள்ளுங்கள் இல்லையென்றால் நீங்கள் பார்க்கும் வேலையை விரும்பத் தொடங்கி விடுங்கள். அது இன்பமாக மாறிவிடும்"**[9] என்கிறார் கவிக்கோ

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

அப்துல் ரகுமான். **"எதிர்பார்த்தது கிடைக்காமல் போனால் ஏமாற்றமடையவோ ,வருத்தப்படவோ வேண்டாம் முதலில் கிடைத்ததை ஏற்றுக் கொண்டு பிறகு அந்த முயற்சியிலிருந்துக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியதைக் கற்றுக் கொண்டு அந்த அறிவுடன் தொடர்ந்து கடுமையாக உழைக்க வேண்டும்"**[10] மனம் எப்பொழுது ஆற்றில் செல்லும் படகுபோல வாழ்வின் போக்கிற்கேற்பத் தன்னை மனமுவத்து மாற்றிக் கொள்கிறதோ அப்பொழுது வாழ்வு மலரும்.

விருப்பமே மன ஊக்கத்திற்கான விதை

"எல்லா உயிகளும் இன்பத்தையே விரும்புகின்றன. துய்ப்பு மனத்தின் சக்திகள் உடனடியாகத் துய்த்தலை விரும்புவதால் இது துய்ப்புக் கொள்கை அல்லது இன்ப நாட்டம் எனப்படுகிறது"[11] விருப்பத்திற்கும் வெற்றிக்கும் உள்ள தொடர்பை ஆசிரியர் **"ஒரு செயலில் வெற்றி கிடைக்க அச்செயலை நாம் விரும்ப வேண்டும். விருப்பம் ஈடுபாட்டை உண்டாக்குகிறது. ஈடுபாடு இல்லாமல் அறிவு திறமை கடுமையான உழைப்பு, இருந்தாலும் வெற்றிக் கிடைப்பது அரிது"**[12] என்கிறார்.

ஔவையார் "அறம் செய்" என்று கூறாமல் "அறம் செய்ய விரும்பு" என்று கூறினார். ஏனென்றால் விரும்பினால் தான் செயல் உருவாகும். விருப்பமில்லாத எந்தச் செயலும் நினைவாகாது என்று விளக்குகிறார்.

ஆசையால் பிறந்தது உலகம்

"ஆழ்மனத்தின் உறவுகளின் வெளிப்பாடு வாழ்வு உந்துதலாகவும், அழவு உந்துதலாகவும் விளங்குகிறது"[13] இங்கு வாழ்வு உந்துதல்தான் ஆசை, ஆசைகள் இல்லாத உயிர்களின் வாழ்க்கைப் பயணத்துக்கு ஆசையே உந்துசக்தியாக அமைகிறது.

"இச்சை வரம்புக்குட்பட்டு இருக்கும் போது நன்மை ஏற்படுகிறது. வரம்பு மீறினால் துன்பத்தைக் கொடுக்கிறது. இச்சை இல்லையென்றால் மனிதன் வளரவே மாட்டான். மனிதனுடைய முன்னேற்றத்துக் காரணம் இச்சையே நாம் உயர வேண்டும், பலர் தம்மைப் பாராட்ட வேண்டும் என்ற இச்சையே மனிதனைப் பாடுபடச் செய்கிறது."[14] வாழ்வின் உந்து சக்தி, எண்ணங்கள். அந்த எண்ணங்களுக்கு வலுவூட்டுவது மனம். அந்த மனதை இயக்குவது ஆசை ஆசையில்லையேல் உலகத்தின் அசைவு இல்லை என்ற உண்மையை உணர்த்துகிறது.

குழந்தை மனம்

குழந்தை மனம் தெளிந்த நீரோட்டம் போன்றது அதில் சிந்தனைகளுக்கும் குழப்பங்களுக்கும் இடமில்லை. குழந்தைகள் தெய்வத்திற்கு ஒப்பானவர்கள். **"குழந்தையும் தெய்வமும் குணத்தால் ஒன்று குற்றங்களை மறந்துவிடும் மனத்தால் ஒன்று"**[15] என்கிறார் கண்ணதாசன். **"குழந்தைகளைப் பாருங்கள், அவர்களுக்கு எந்நேரமும் விளையாட்டுத்தான் அதனால் தான் அவர்கள் ஆனந்தமாக இருக்கிறார்கள், வாழ்க்கையைத் துயரச் சிலுவையாகத் தூக்கிச் சுமப்பவர்களே.நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டுமென்றால் கொஞ்ச நேரமாவது நீங்களும் குழந்தைகளாகி விளையாடுங்கள். அது முடியவில்லை என்றால் குழந்தைகளோடாவது கொஞ்சநேரம் விளையாடுங்கள்."**[16] பெரியவர்கள் மனநிலையைத் தெளிவுபடுத்த குழந்தைகள் பாடமாகவும், பாலமாகவும் அமைவார்கள் என்று கவிக்கோ அப்துல் ரகுமான் வழிகாட்டுகிறார்.

உளவியலும், வாழ்வும்

தனிமனித உளவியல் கூறுகள் தான் அவனது குடும்ப வாழ்வை , பகை வாழ்வை தாக்கம் கூடியதாக உள்ளது. மனதை வர்ணங்களை செம்மையாக்கிக் கொள்ள முயற்சி செய்கின்றபோது தான் வாழ்வு வானுறையும் வாழ்வாக மலரும்.

தீதும் நன்றும் பிறர்தர வாரா
நோதலும் தணிதலும் அவற்றோரன்ன
சாதலும் புதுவது அன்றே வாழ்தல்
இனிதென மகிழ்ந்தன்றும் இலமே முனிவின்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

இன்னாதென்றலும் இலமே [17] - புறநானூறு

என்ற சங்ககாலச் சான்றோரின் மனநலன் நமக்கு வாய்க்கும் பொழுது வாழ்வு வசந்தமாகும். அவ்வழியினை கவிக்கோ அப்துல்ரகுமான் வாசகர்களுக்கு எடுத்துரைக்கிறார்.

வாழ்வு என்பது தேடல்

வாழ்க்கையின்
அடர்ந்த கானகத்தில்
வழி தெரியாமல் விழிக்கும்
குழந்தை ஒன்று
குரல் கொடுக்கிறது [18] என்கிறார் மேத்தா.

அந்தக் குழந்தையாக மனிதன், **"தன்னைத் தான் அறிந்து கொள்ள முடியாது அலைபாயும் வரை வாழ்வு பயன்கொள்ளாது. இதனை கவிக்கோ நாம் காணாமல் போனவர்கள் தம்மையே நாம் தேடிக் கொண்டிருக்கிறோம். நம்மை நாம் எங்கே வைத்தோம் அல்லது எங்கே தொலைத்தோம் என்பதே நமக்குத் தெரிவதில்லை. தான் காணாமல் போய்விட்டதை உணர்வதே பெரிய விஷயம். தன்னைத் தேடுபவன் அவனை மட்டுமல்ல ஞானத்தையும் அடைவான்"**[19] என்கிறார். வாழ்க்கை என்பது தன்னைத் தேடுதலில் தொடங்குகிறது.

வாழ்க்கை வகைகளால் ஆனது

இவ்வுலகம் இனியது, இதிலுள்ள வான் இனிமை
யுடைத்து, காற்றும் இனிது
தீ இனிது, நீர் இனிது, நிலம் இனிது
ஞாயிறு நன்று, திங்களும் நன்று [20]

உலகம் வகைகளால் ஆனது. அனைத்தும் இனியன அது போன்று வாழ்வும் வகைகளால் ஆனது என்கிறார் கவிக்கோ. **"படைப்பு என்பதே வகைகளால் ஆனது. வகைகள் வாழ்க்கைக்குத் தேவை வகைகளால் இந்த உலகம் அழகாக இருக்கிது. உலகம் முழுவதும் ஒரே நிறமாக இருந்தால் எப்படி இருக்கும்? உணவில் அறுசுவையை விரும்புகிறோம். உணர்வில் நவரசத்தை விரும்புகிறோம். உங்களுக்குப் பிடித்த உணவுதான் மற்றவர்களுக்கும் பிடிக்க வேண்டுமா? உங்கள் ரசனை தான் எல்லோருக்கும் இருக்க வேண்டுமா?. வாழ்க்கையில் வகைகளை அனுபவிக்கக் கற்று கொள்ள வேண்டும்"**[21]. இன்ப வகைகனை கற்றுக் கொள்வது போல துன்ப வகைகளை கற்றும் கொள்ளும்போது வாழ்வு அமைதியால் நிறையும்.

வாழ்க்கை மலர்ப்பாதையல்ல

வாழ்க்கை என்பது மலர்ப்பாதையில் நடக்கும் பயணமல்ல **"வாழ்க்கை இப்படியிருந்தால் அது பயணமும் அல்ல, பயணம் என்றாலே சோதனைகளும், வேதனைகளும் இருக்கும். பெரும்பாலோர் தம்முடைய வாழ்க்கையில் மட்டும் தான் சோதனைகளும், வேதனைகளும் ஏற்படுகின்றன என்று நினைக்கின்றனர். இது மூடதம்பிக்கை துன்பம் அனுபவிக்காத மனிதனே இல்லை. இருள் பக்கத்தையே நினைத்துப் புலம்பிக் கொண்டிருந்தால், வாழ்க்கையையே நினைத்துப் புலம்பிக் கொண்டிருந்தால் வாழ்க்கையே நரகமாகிவிடும்"**[22] என்று வாழ்வை அனுகும் முறையை எடுத்துரைக்கிறார் கவிக்கோ,

வாழ்க்கையென்றால் ஆயிரம் இருக்கும்
வாசல்தோறும் வேதனை இருக்கும்
வந்த துன்பம் எதுவென்றாலும்
வாடி நின்றால் ஓடுவதில்லை [23]

என்ற கண்ணதாசனின் கூற்று இங்கு ஒப்பு நோக்கத்தக்கது.

வாழ்க்கை குறிக்கோளை நோக்கிய பயணம்

"இடைவிடாமல் உயிர்த்துடிப்புடன் இயங்க வேண்டும். அப்படி இயங்குவதற்கு நமக்கு முன்னால் ஒரு குறிக்கோள் இருந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். ஒரு குறிக்கோளை

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

அடைந்துவிட்டால் நின்று விடக்கூடாது ஓய்வெடுக்கலாம். பயணத்தில் இடையில் தங்கி ஓய்வெடுப்பது போல மற்றுமொரு குறிக்கோளை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அதை நோக்கிப் பயணம் செல்ல வேண்டும் அப்போதுதான் வாழ்க்கையும் சுவையாக இருக்கும்”[24] என்று வாழ்க்கையை வடிவமைக்கச் சொல்கிறார். குறிக்கோள் இல்லாத வாழ்வு விலங்குகளின் வாழ்வு. விலங்கிலிருந்து மனிதன் தன்னை வேறுபடுத்திக் காட்ட,தனது பிறவிக்குப் பொருள்தர உயர்வான குறிக்கோள் தேவை.

சிறு குறிக்கோள் ஒரு குற்றம் என்பதை
உணர்ந்தவன் நான்
என வியர்வைப் பெருக்கில் நிறைவேறும்
உயர்வான தொலை நோக்கு [25] என்கிறார் அப்துல்கலாம்.

உழைப்பால் உயர்ந்த குறிக்கோள்களை அடைவதே வாழ்வின் இலக்காகும்.

மலர்வது தான் வாழ்வு

கலங்காதிரு மனமே - நீ
கலங்காதிரு மனமே உன்
கனவெல்லாம் நனவாகும்
ஒரு தினமே [26]

என்ற நம்பிக்கையில் மலர்வது தான் வாழ்வு வாழ்க்கை ஒவ்வொரு சின்னச் சின்ன நிகழ்வுகளினாலும் வாடி விடுவதல்ல என்பதை கவிக்கோ,” மலர்ச்சி என்பது மகிழ்ச்சி. மனிதனின் லட்சியமும் அதுவே. மலரின் மலர்ச்சி என்பது தெய்வீகப் பாம்பின் வெளிப்பாடு மலர்ச்சியும் அப்படித்தான் மலரும் போது தான் மலரின் பரிபூரனை அழகு வெளிப்படுகிறது. மனிதனும் மலர்ந்து நிற்கும் போது தான் மற்றவர்களைக் கவர்கிறான். மலர் தனக்காக மலர்வதில்லை. தனக்காக வாழ்வது வாழ்க்கையல்ல” [27] மனித வாழ்வை மலரோடு ஒப்பிட்டுக் கூறுகிறார்.

அதனால் தான் வள்ளுவரும்

இடுக்கண் வருங்கால் நகுக அதனை
அடுத்தூர்வது அஃதொப்பது இல் [28] என்று கூறினார்.

உணர்வோடு விழித்திருத்தல் வாழ்க்கை

நிறைவாக வாழ்வது என்பது நிகழ்காலத்தின் அருமை உணர்ந்து, மனித ஆயுளின் நிலையாமையை உணர்ந்து ஒவ்வொரு நொடியும் விழிப்போடு வாழ்வது தான், சராசரி மனிதர்கள் அபூர்வமாக ஏதேனும் ஒரு கண நேரம் நான் என்ற முழு உணர்வோடு விழித்திருக்கிறார்கள். முழு உணர்வோடு விழித்திருக்கும் நேரம் தான் வாழ்க்கை அதாவது சராசரி மனிதர்கள் இந்த உலகத்தில் ஒருகால நேரம் தான் வாழ்கிறார்கள் பெரும்பாலோருக்கு அது கூடக் கிடைப்பதில்லை அதாவது அவர்களுக்கு வாழ்க்கையே மரணம் தான்”[29] காலத்தை வீணாக்கமால் பயனுள்ளதாக்க வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்வோடு வாழ்வது தான் வாழ்க்கையாகும் என்கின்றார் அப்துல்ரகுமான், எந்த வயதினராக இருந்தாலும் சரி விமான வாழ்க்கைப் பகுதியைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதை நிறுத்துதல் வேண்டும்.

“எஞ்சியிருக்கும் வாழ்க்கை ஒரு சில ரத்தினங்களுக்குச் சமம். எஞ்சிய வாழ்நாட்களை அருமையாக வாழக்கற்றுக் கொள்ளுங்கள். அதுபோதும், உங்களுடைய எல்லா மன துக்கங்களும் மறைந்துவிடும் இதற்குப் பெயர் தான் விழித்துக் கொள்வது”[30] என்கின்றார் இறையன்பு. வாழ்க்கை என்பது திருவிழா வாழ்க்கை என்பது வாழும் காலம் வரை அனைத்தையும் ரசித்து வாழ்வதற்காகத்தானே தவிர வீழ்துவதற்காக அல்ல. திருவிழாவிற்குச் செல்பவன் எப்படி ஒவ்வொன்றையும் ரசிக்கிறானோ, அப்படி வாழ்வை ரசிக்க வேண்டும் என்கிறார் கவிக்கோ. “எல்லாவற்றையும் விரும்பத் தொடங்குங்கள். எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பீர்கள். ஒவ்வொன்றையும் ரசியுங்கள். வாழ்க்கை திருவிழா ஆகிவிடும். ரசிப்பதற்கென்றே தனியே சிலவற்றை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள். பல்விளக்குவதை, குளிப்பதை தலை

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

துவட்டுவதை, தலைவாருவதை இப்படி ஒவ்வொன்றையும் ரசியுங்கள். இன்பத்தை மட்டுமல்ல துன்பத்தையும் ரசியுங்கள்"[31] இங்கு இன்பத்தைத் தேடி ரசிப்பது மட்டுமல்ல. துன்பம் கூட நிலையான இன்பம் தோன்ற நிலைக்களன் என்பதை உணர்ந்து ரசித்தால் வாழ்க்கை திருவிழா ஆகும் என்கிறார்.

முடிவுரை

- இலக்கியம் வாழ்க்கையின் வெளிப்பாடு வாழ்க்கை மனித மனங்களின் வெளிப்பாடு "இது சிறகுகளின் நேரம் "அனைத்துத் தரப்பு வாசகர்களின் உள்ளத்தையும் தெளிவாக்கி வாழ்விற்கு ஒளியற்றியுள்ளது.
- மனம் ஐந்து பொறிகளால் அறிய முடியாதது. ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் முரணான எண்ணம் கொண்ட இருவர் இருக்கின்றனர், ஆண்மை குணங்களும், பெண்மை குணங்களும் இணைந்தவன்தான் மனிதன் விருப்பம் என்ற மனநிலை தான் செயலில் ஈடுபாட்டை உருவாக்குகிறது.
- விருப்பம் ஆசையாக மலர்கின்றபோது உலகம் உயிர்த்துடிப்புடன் இயங்குகிறது. இரக்கம், அன்பு, பாசம், பக்தி இவையெல்லாம் மடத்தனங்களல்ல மகிழ்ச்சியின் மாற்றுக்கண். இன்பமும், துன்பமும் மனம்கட்டும் வேடம். துன்பம் மனதை வலிமையாக்கி ஞானம் தரும். எதிர்பாராத செயல்கள் எப்படியிருப்பினும் ஏற்று அனுபவித்தால் இன்பம் குலையாது. பிரிவு உளநிலையைச் சிதைக்காது. அன்பை விரிவு செய்யும். அன்பின் வெளிப்பாடே சினம். அறிவு அழகை ரசிக்க விடாது தடுத்தால் அதுவே மனித மனநிலைக்கு எதிரியாகும். அறிவு, மனத்தெளிவை மறைக்கும் ஆணவமாக உருவெடுக்கும் போது எதிரியாகிவிடும்.
- கட்டுப்பாடு என்பது உள்ளுக்குள்ளிலிருந்து வருவது குழந்தை மனம் இருந்தால் குதூகலம் உருவாகும் மனநிலையை மாற்றும் வல்லமை சொற்களுக்கு உண்டு வன்மையால் செய்ய முடியாத செயல்களை பெண்மை செய்துவிடும். மன அமைதி தான் மன நோய்க்கு மிகப்பெரிய ஆற்றல் மருந்து ஆகும்.
- தனிமனித உளவியல் கூறுகள் தான் குடும்ப வாழ்வை, சமூக வாழ்வை நிர்ணயிக்கின்றது. வாழ்வு என்பது மனிதன் தன்னை, தன் சுயத்தைத் தேடுதலாகும். வாழ்க்கை வகைகளால் ஆனது. வகைகளை ரசிக்கும் போது வாழ்வு வசந்தமாகும். இது மன நோய்க்கு மருந்தாக அமைகிறது
- வாழ்க்கை என்பது ரசிக்கத்தகுந்த திருவிழா மலர் போன்று தானும் மலர்ந்து பிறருக்கும் மணம் பரப்புவது தான் வாழ்வு, வாழ்க்கை என்பது குறிக்கோளை அடைய மேற்கொள்ளும் பயணம். ஒவ்வொரு நிமிடமும் விழிப்புணர்வோடு இருந்தால் தான் வாழ்க்கை பயனுள்ளதாகும்.
- மனிதவாழ்வு நதியைப் போன்றது. அவனது குணங்களும், புறச்சூழலும் வாழ்வைத் தீர்மானிக்கின்றன. கிடைக்கின்ற சட்டை அறிவோடு பயன்படுத்தி விளையாடுவது போன்றது வாழ்வு வாழ்வு சொர்க்கமாவதும், நரகமாவதும் மனிதனின் வார்த்தையில் உள்ளது. தன்மானமற்ற கொழுகொம்பு, தேடும் வாழ்வு வீணாகும். இது தனக்கு மட்டுமில்லாமல் மற்றவருக்கும் மன நோயையும் இரத்த அழுத்தத்தையும் அதிகரிக்கும். இதனால் மனிதனுக்கு குணமாக்கமுடியாத நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரித்து விடுகிறது. இந்த மன நோயை ஆரம்பிக்கும் முன்பே முளையிலையேக் கிள்ளி எறியும் மருந்தாக கவிக்கோ அப்துல் ரகுமானின் படைப்புகள் விளக்குகின்றன.
- ஓய்வு வாழ்வின் புத்துணர்ச்சிக்கு உறுதுணையாகிறது. இந்த உலகமும், உறவும், வாழ்க்கையும் நாடகமல்ல நிஜம் என்பதை உணர்ந்து உலகோடு உறவு கொண்டு, உறவோடு கலந்து வாழ்ந்தால் வாழ்க்கை பொருளுள்ளதாகும்.

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

- இந்த வாழ்வு கற்பனையல்ல, மாயையல்ல, நிஜம் என்பதை உணர்ந்து உயிர்களோடு உறவு கொண்டு வாழ்ந்தால் வாழ்வும் வளமாகும்.

அடிக்குறிப்புக்கள்

1. வை. சச்சிதானந்தன், இலக்கியமும் உளப்பகுப்பாய்வும், ப 1 - 6
2. இ.மறைமலை,இலக்கியமும் உளப்பகுப்பாய்வும்,1 - 6
3. சுவாமி விவேகானந்த:ர்,மனம் ஓர் ஆற்றல் களஞ்சியம், ப 95
4. இது சிறகுகளின் நேரம் பக்கம் எண் 78, 79
5. இது சிறகுகளின் நேரம் பக்கம் எண் 32
6. கவிஞர் கண்ணதாசன், கண்ணதாசன் திரையிசைப் பாடல்கள், 1-5
7. நன்னூல், சொல்லதிகாரம், நூ. எ - 264
8. இது சிறகுகளின் நேரம், ப,344
9. இது சிறகுகளின் நேரம் ப,8
10. சுவாமி தயானந்தாரஸ்வதி, மனம் மலரட்டும் ,1-2
11. தொகுப்பு ஆசிரியர்கள், கலை இலக்கியக் கோட்பாடுகள் ,ப-131
12. இது சிறகுகளின் நேரம் ப,199
13. தொகுப்பு ஆசிரியர்கள், கலை இலக்கியக் கோட்பாடுகள் ,ப-128
14. இது சிறகுகளின் நேரம், ப,41.
15. கவிஞர் கண்ணதாசன், ஆறுதல் பாடல்கள், 1-35.
16. இது சிறகுகளின் நேரம், ப,355
17. ஔவை துரைசாமிப்பிள்ளை,புறநானூறு, ப, 15
18. மு.மேத்தா, கனவுக்குதிரைகள், 1-30.
19. இது சிறகுகளின் நேரம், ப,132
20. பாரதியார், பாரதியார் கவிதைகள்,ப-640
21. இது சிறகுகளின் நேரம் ப,87
22. இது சிறகுகளின் நேரம் ப,202
23. கவிஞர் கண்ணதாசன்,கண்ணதாசன் திரையிசைப்பாடல், 1 – 249
24. இது சிறகுகளின் நேரம் ப,18
25. செய்யுள் தொகுப்பு, செய்யுள் பாடப்பகுதிகள் , ப - 20
26. கவிஞர் கண்ணதாசன், ஆறுதல் பாடல்கள் , 1 - 3
27. இது சிறகுகளின் நேரம் ப,24
28. திருவள்ளுவர் , திருக்குறள், நா - 621
29. இது சிறகுகளின் நேரம் ப,223.
30. வெ. இறையன்பு , ஏழாவது அறிவு இரண்டாம் பாகம் , 1-54.
31. இது சிறகுகளின் நேரம் ப,71.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

இலக்கியங்களில் மருந்தும் மருத்துவமுறையும்

Medicine and Treatment in Literature

முனைவர்.த.மகிலாஜெனி, உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை, இலக்குமிபுரம் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கன்னியாகுமரி- 02.

Abstract

Literature is the portrayal of life in a society. For a healthy society, healthy persons are the models for the good state of the society. Literature has lots of evidences explicating the medicine and medical practices in the society. This article is an outcome of such medical practices in seen in literature.

Keywords: Literature, Medicine, Medical Methods.

முன்னுரை

மனிதன் வாழ்வாங்கு வாழ உடல்நலம் சீராக அமைய வேண்டும். உடல்நலம் சீராக அமைவதற்கு நோயில்லாமல் வாழ வேண்டும். அவ்வாறு நோயின்றி வாழ்ந்தால் உலகில் பல ஆண்டுகள் வாழமுடியும். இக்கட்டுரையில் நோய் உண்டாகும் தன்மை, நோய் தீர்க்கும் மருத்துவ முறைகள் குறித்து ஆராயப்படவுள்ளது.

மருத்துவம்

உடலில் ஏற்பட்ட நோய்களைக் குணமாக்கும் முறையே மருத்துவம் எனப்படும். இம்மருத்துவ முறைகள் பலவிதங்களில் அமைந்துள்ளன. பச்சிலைகள் மூலமும், ஆங்கில மருத்துவ முறை மூலமும், இசையின் மூலமும் நோய்களை குணமாக்குகின்றனர். இத்தகைய நோய்களைக் குணமாக்கியோர் குறித்து இலக்கியங்கள் தெளிவுபட எடுத்துரைத்துள்ளது.

இலக்கியங்களில் மருத்துவம்

பத்துப்பாட்டு நூற்களான நெடுநல்வாடை, மலைபடுகடாம், எட்டுத்தொகை நூல் பதிற்றுப்பத்து, அறநூற்களான சிறுபஞ்சமூலம், ஏலாதி, திரிகடுகம், காப்பிய நூல் சீவகசிந்தாமணி போன்றவற்றில் இடம் பெற்றுள்ள நோய்களையும், நோய் நீக்கும் முறைகளையும், நோய் நீங்குவதற்கு மருத்துவர்களாகச் செயப்பட்டவர்களையும் குறித்து இந்நூற்கள் தெளிவாக விளக்கியுள்ளன.

உணவு கொடுப்பதால் நோய் குணமடைதல்

நோயினால் கிடப்பவர்க்கு உணவு கொடுக்க வேண்டும் என்பதை

கிடப்பார்க்கு ஊண் (ஏலாதி 71:2)

என்று ஏலாதி குறிப்பிடுகின்றது. எனவே நோயாளர்க்கு நோய் நீக்கலும், உணவு கொடுத்தலும் அவசியம். உடம்பில் புண்பட்டவர்க்கும், குருடர்க்கும் உணவு கொடுத்ததால் நண்பர்களுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்தார்கள்.

புண்பட்டார் கண்கெட்டார் (ஏலாதி 81:1).

இசையினால் நோய் குணமடைதல்

இசை மனிதமனத்துக்கு இன்பத்தைக் கொடுக்கிறது. குவலையை மறக்கச் செய்கிறது. மன அமைதியையும், ஆறுதலையும் கொடுக்கிறது. அத்தகைய இசையை மீட்டியதால் காயமுற்றோரின் நோய் குணமடைந்ததை மலைபடுகடாம் எடுத்துரைக்கிறது.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

கூர் இரும்பு போன்ற முள்ளுடைய காட்டுப் பன்றியால் காயமுற்ற கானவர் அழுகுரல் ஓசையும், வரிப்புலி பாய்ந்து வருத்திய தலைவனின் மார்பில் பட்ட புண் ஆறப் பாடும் பாட்டின் ஓசையும் காயமுற்றவர்களுக்கு ஆறுதல் கொடுத்ததை மலைபடுகடாம் எடுத்துரைத்துள்ளது.

எப்பதெற இழுக்கிய கானவர் அழுகை
கொடுவரி பாய்ந்தெனக் கொழுநர் மார்பின்
நெடுவசி விழுப்புண் தணிமார் காப்பென
அறல் வாழ் கூந்தல் கொடிச்சியர் பாடல் (மலைபடு 300-305)

மன்னன் நோயுற்றோருக்கு உதவி செய்தல்

போர்க்களத்தில் யானைகளை வெட்டிவீழ்த்திய வீரமிக்க ஆடவர்கள் போரிலே பெற்ற விழுப்புண்களைக் காண்பதற்காகப் பாண்டிய மன்னன் பாசறையை விட்டு வெளியே வந்து வேப்பம் பூமாலை நுனியில் சூட்டிய வலிய கைப்பிடியுடன் கூடிய வேலேந்திய சேனைகளுடன் முன்னே சென்று விழுப்புண் பட்டவர்கள் யார் என்று முறையாகக் கேட்டு அவர்களின் காயம் ஆறுவதற்கு உதவி செய்ததை

களிறு களம் படுத்த பெருஞ்செய் ஆடவர்
ஒளிறுவாள் விழுப்புண் காணிய புறம்போந்து
வடந்தைத் தண்வளி எறிதொறும்றுடங்கி
தெற்குஏர்பு இறைஞ்சிய தலையநண்பல்
பாண்டில் விளக்கில்பருடச் சுடர்அழல் (நெடுநல் 172-175)

நெடுநல் வாடை எடுத்துரைக்கிறது.

பெண்கள் மூலம் நோயைக் குணமாக்குதல்:

வேலம்பு வாள் பாய்ந்ததால் உண்டான புண்ணிலே நெய் தேய்த்த துணியை வைத்து நெய் நிறைந்த சாலில் படுக்க வைத்து, அம்பு பாய்ந்து அழுந்திய இடத்தை அறிந்து வாளால் அதைப் பிளந்து எடுத்தனர்.உடம்பெல்லாம் விழுப்புண் பட்டவர்களுக்கு நெய்க்கிழி நல்ல மருந்து என்று மருத்துவ மகளிர் மருத்துவம் செய்ததை

நெய்க்கிழி வைக்கப்பட்டார் நெய்ப்பத்தற் கிடத்தப்பட்டார்
மைக்கிழிந் தொழுகுங்கண்ணீர் மாநிலத்துகுக்கப்பட்டார்
கைக்கிழி கொடுக்கப்பட்டார் கலம்பல் நல்கப்பட்டார் (சீவக, 818)

சீவக்சிந்தாமணி எடுத்துரைக்கிறது.

முற்பிறவியில் நோய் தீர்த்தோரின் தன்மை

தலை நோயுடையோர், பித்தர், வாய்ப்புற்று உடையோர், சயநோய் உடையோர், மூலநோய் கொண்டவர் என்ற இவர்களை வருத்துகின்ற நோய்களை முற்பிறவியில் தீர்த்தவர்கள் இப்பிறவியில் எந்த நோயும் இல்லாமல் நலமுடன் வாழ்வர்.

சிக்கர் சிதடர் சிதலைப்போல் வாயுடையார்
துக்கர் துருநாமர் தூக்குங்கால் - தொக்க
வருநோய்கள் முன்னாளில் தீர்த்தாரே -இந்நாள்
ஒரு நோயுமின்றி வாழ்வார் (சிறுபஞ்ச. 76)

பாணர்கள் மருத்துவம் செய்தல்

பாணர் மற்றும் அவர் சார்ந்த உறவினர் போர்க்களத்தே காயப்பட்ட வீரர்களை அப்புறப்படுத்தியதையும், அவர்களுக்கு மருத்துவசேவை செய்யும் பணியையும் செய்துள்ளதை பதிற்றுப்பத்து உணர்த்துகிறது.

இருங்களிற்று யானை இலங்குவால் மருப்பொடு
நெடுந்தேர்த் திகிரி தாய வியன் களத்து
தலைதுமிந்து எஞ்சிய மெய் அடுப்பறந்தலை
வீயாணர் நின்வயினானே (பதிற் 35:3-8)

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

சங்ககாலத்தில் போர் அடிக்கடி நடைபெற்றது. போரில் உண்டாகும் காயங்களுக்கு மருந்து போடும் நிகழ்ச்சிகள் அன்றாடம் நடைபெற்றது. போரில் காயம்பட்டவருக்குத் தையல் போடும் நிகழ்ச்சி இடம் பெற்றுள்ளது. மருத்துவர் போர் வீரனின் காயத்தைத் தைத்துக் கொண்டிருக்கும் போது நீண்ட வெண்மையான ஊசி தோலில் சென்று மீண்டும் வெளிவந்து கொண்டிருந்தது. இச்செயலை புலவர் வருணிக்கும் போது ஒரு மீன் கொத்திப்பறவை மீனைத்தேடி தனது அலகினைக் குளிர்ந்த நீருக்குள் நுழைப்பதும் பின் வெளியிலெடுப்பதுமாக இருந்ததைப்போன்று காயத்தைத் தைக்கும் நீண்ட வெண்மையான ஊசி தோலுக்குள் புகுவதும் வெளிவருவதுமாக இருந்ததை

இரும்பணம் புடையல் ஈகை வான்கழல்
மீன்தேர் கொட்பின் பனிக்காயம் மூழ்கிச்
சிரல் பெயர்ந்தன்ன நெடு வெள் ஊசி
நெடுவசி பரந்த வடுவாழ் மார்பின் (பதிற். 42:1-4)

பதிற்றுப்பத்து குறிப்பிடுகிறது.

துறவொழுக்கத்தால் நோய் நீங்குதல்

நோயும், பிறப்பும், மூப்பும், இறத்தலும், இழவினால் வரும் துன்பமும், போதுமென்னும் அமைதியில்லாத வறுமைத்தன்மையும், ஆகிய இவைகள் ஒருவனை உடனே வந்தடையும். ஆதலால் நாடக மேடையின் கண் மாறிமாறிப் புனையும், கோலத்தினையுமுடைய கூத்தரைப் போல துறவொழுக்கத்தை சார்வானாயின் அது அவனுக்கு நன்மை பயக்கும்.

பிணி பிறப்பு மூப்பொடு சாக்காடு துன்பம்
தணி வில்நிரப்பிவை தாழா –அணியின்
அரங்கின் மேல் ஆடுநர் போல் ஆகாமல் நன்றாம்
நிரம்பு மேல் வீட்டு நெறி (ஏலாதி . 24)

நோய் நீக்கியவர்களின் சிறப்புத்தன்மை

மகவினைப் பெற்றவர்களும், மகவினைப் பெறுகின்ற காலத்தில் வேதனைப் படுகின்றவர்களுக்கும், கருவுற்றிருக்கின்றவர்களும், குழந்தைகளுக்கும், அறிவு மயங்கினவர்களுக்கும், வாதநோயால் துன்புறுகின்றவர்களுக்கும், பிறர் போற்றும் படியாக உணவு கொடுத்து அவர்களுக்குண்டான நோய்களை நீக்கியவர்கள் உறவினர்களோடு மகிழ்ச்சியாக வாழ்வர்.

ஈன்றார் ஈன் கால் தளர்வார்சூலார் குழவிகள்
மான்றார் வளியான் மயங்கினார்க்கு –ஆனார் என்று
ஊண் ஈய்த்து உறுநோய் களைந்தார் பெருஞ்செல்வம்
காண் ஈய்த்து வாழ்வார் கலந்து (55)

கொடிய சிரங்குநோயும், வெள்ளைத் தொழுநோயும் கல்லடைப்பு நோயும், வாதநோயும், பெருஞ்சிரங்குநோயும், பெரிய வயிற்றுத்தீயும் உடையவர்க்கு அவர்களது பொறுத்தற்கரிய துன்பத்தைத் தணித்து அவர்களுக்கு உணவைக் கொடுத்து அந்நோய்களை நீக்கியர்கள் யாவராலும் போற்றப்பட்டு உலகாண்டு வாழ்வார்கள்.

கருஞ்சிரங்கு வெண்தொழுநோய் கல்வளி காயும்
பெருஞ்சிரங்கு பேர் வயிற்றுத் தீயார்க்கு – அருஞ்சிரமம்
ஆற்றியூண் ஈந்து அவை தீர்த்தார் அரசராய்ப்
போற்றியூண் உண்பார் புரந்து (ஏலாதி :57)

நோயினால் மனவுறுதி இழத்தல்

நோய் தன்னை வருத்தும்போது வருத்தப்படுகின்றநிலையும், உயிர்போக நோவதும், செல்வம் அழிதலும் ஆகிய இம்மூன்றும் பிறவிப் பெருங்கடலைக்கடப்பதற்கு ஏதுவாகவுள்ள மரக்கலமாகிய மனவுறுதியைக் குலைக்கும் செயல்களாகும் என்பதை

பிணி தன்னைத் தின்னுங்கால் தான் வருந்துமாறும்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

உயிருண்ணுமாறும் பிணைசெல்வ மாண்பின் மூன்றும்
புணையின் நிலை கலக்கும் ஆறு (திரிகடுகம் :88)

திரிகடுகம் எடுத்துரைத்துள்ளது.

பயன்பட்ட நூற்கள்

1. குணசேகரன், பதிற்றுப்பத்து மூலம், உலகத்தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம், 2002.
2. ஞா.மாணிக்கவாசகன், பத்துப்பாட்டு மூலம், உமாபதிப்பகம், 2002.
3. இராசாராம், பதினெண்கீழ்க்கணக்கு, மூன்றாம் பகுதி, முல்லை நிலையம், 2007.
4. ஞா.மாணிக்கவாசகன், சீவக சிந்தாமணி, உமாபதிப்பகம், 2013.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

திருமந்திரம் உணர்த்தும் சைவ உணவே மருந்து

Vegetarian Food is Medicine as Evinced by 'Thirumanthiram'

மா.மஞ்சுளா, முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், நெறியாளர், **முனைவர் க.கலாவதி,** உதவிப்பேராசிரியர்,
அவினாசிலிங்கம் மனையியல் மற்றும் மகளிர் உயர்கல்வி நிறுவனம், கோயம்புத்தூர் - 641 043.

Abstract

"Thirumanthiram" is a sacred treatise written by Thirumoolar, one of the eighteen Siddhars of Tamil Nadu. Thirumoolar gave more importance to life and life values. He preached for the good sake of people and taught them vegetarian food to keep the body hygienic from toxic attack. Hence, the article focuses on the vegetarian food practices as recorded as valuable medicine.

Keywords: Thirumanthiram, Vegetarian Food, Medicine.

பக்தி மிகுதியால் உதித்தவை பன்னிரு திருமுறைகளாகும். இவற்றுள் திருமந்திரம் பத்தாம் திருமுறையாக தடம் பதித்துள்ளது. திருமூலர் தன் வாழ்வில் கண்ட மெய்ஞ்ஞான விஞ்ஞானத் தத்துவங்களை சமுதாய நலனுக்காக எழுதிச் சென்றுள்ளார். சித்தர் கூட்டங்களில் மனிதனின் உடலை வெறுத்துச் சாடியவர்கள் நடுவில் உடம்பினைக் கோயிலாக்கித் தந்திரம் அமைத்தவர் திருமூலநாயனார். மனித உடல் வளமாகவும் நலமாகவும் வாழ்வதற்கு அடிப்படைத் தேவைகளில் ஒன்று மருந்தாகும். இக்காலக்கட்டத்தில் பிறந்த ஒவ்வொரு மனிதனும் நோயின்றி வாழ்ந்து மடிவது என்பது அரிதான ஒன்றாக உள்ளது. நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் உணவு வகைகளை வைத்தே நமது உடல் வாழ்வதும் வீழ்வதும் என்ற தன்மையை அடைகின்றது. இவ்வகையில் உணவு சைவம் அசைவம் என இரண்டு வகைகளில் அமைகின்றது. அசைவ உணவினை உட்கொள்ளும் மனிதர்கள் தங்கள் வாழ்நாளில் சந்திக்கப்போகின்ற இன்னல்களைத் திருமூலர் திருமந்திரம் வழியாகச் செம்மைப்படுத்தி விளக்குகின்றார்.

உடலும் பசியும்

உடலுக்கு உணவுத் தேவைப்படும் போது உடலில் ஏற்படுகின்ற ஒருவித உணர்வு பசியாகும். பசிப்பிணி என்பது ஒரு கொடிய பாவி என்று கற்றறிந்த சான்றோர்கள் அறிந்து எழுதியும் வைத்துள்ளனர். பசியினால் ஏற்பட்ட பல்வேறு அனுபவங்களை நம் முன்னோர்கள் அனுபவித்து அவற்றை பழமொழிகளாக நமக்கு தந்துள்ளனர். பசி எடுத்தால் பலரும் சிறுகுடலைப் பெருங்குடல் தின்கிறது என்றும், பசியால் உயிரே போய்விடும் போல் இருக்கிறது என்றும், பசி கண்ணைக் கட்டுகிறது, என்றும் தம் வழக்கில் கூறுவர்.

அதிகமான உணவை உண்டால் மட்டுமே சிலருக்கு பசி அடங்கும். இதனை **யானைப் பசிக்கு சோளப் பொறியா?** என்பர். அதிகமான பசியை நம் முன்னோர்கள் யானை பசி என்பர். சிலருக்கு உணவு கிடைத்தால் தங்களது வேலைகள் அனைத்தையும் மறந்து விட்டு அவ்விடத்திலேயே தங்கிவிடுவர். இவ்வாறு மக்களின் பசி பற்றிய அனுபவங்கள் அவரவர் வட்டார மொழிகளில் அமைத்துக் கொள்வர். பசி, வறுமை குறித்த செய்திகளை தமிழ் இலக்கியங்கள் இலக்கண நயத்துடன் செவ்வனே விளக்குகின்றன.

உயர்ந்த குடியில் பிறந்தவர்கள் ஆயினும் அவர்களை பசி பற்றிக்கொண்டால் அவர்களின் மனிதத் தன்மை மாறிவிடும். **குடிபிறப்பு, பெருமை, கல்வி, நாணம்** போன்ற ஒழுக்க முறைகள் சீர்கெட்டு விடும் என்று சான்றோர்கள் இலக்கியங்களில் பதிவிட்டுள்ளனர்.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

பசி வந்திடப் பத்தும் பறந்து போகும் என்றும், மனித வயிரானது வேளா வேளைக்கும் பசி உணர்வைத் தூண்டி துன்பத்தைத் தருகின்றது என்பதை,

ஒரு நாள் உணவை ஒழி என்றால் ஒழியாய்
இரு நாளுக்கு ஏல் என்றால் ஏலாய் ஒரு - நாளும்
என் நோவு அறியாய் இடும்பை கூர் என் வயிரே
உன்னோடு வாழ்தல் அரிது! (நல்வழி, பா.11)

உணவும் அறிவியலும்

உயிர் வாழ்வதற்கு அடிப்படைக் கருவி உடலாகும். உடலில் உயிரின் ஆற்றலை தக்கவைக்க பேருதவி செய்வது உணவேயாகும். இயந்திரம் பழுதடைந்தால் எண்ணெய் இட்டு சரிசெய்து காத்துப் பேணுவது போல் நல்ல உணவினைக் கொண்டு உடலினைப் பாதுகாத்தல் வேண்டும். உணவு முறையைச் சரியாகக் கடைப்பிடிக்காவிட்டால் உடல் நொந்து உயிர் இறக்க நேரிடும். **சுவர் இருந்தால் தானே சித்திரம் வரைய முடியும்.** இரையை மட்டுமே தேடுவது விலங்குகளின் இயல்பாகும். ஆனால் மனிதன் பிறப்பெடுத்த நோக்கம் நன்னெறிகளைக் கடைப்பிடித்து இறைவனின் மடியில் இளைபாப்றுவதே என்பதனை உணர்ந்து, **இரையுடன் இறையையும் தேடுவதே மனிதனின் தலையாய கடமையாகும்** என்று சான்றோர்கள் இலக்கியங்கள் தோறும் வலியுறுத்தி வருகின்றனர். வாழ்வதற்காக உண்ண வேண்டுமே தவிர உண்பதற்காக வாழக்கூடாது. ஆனால் இக்காலக்கட்டத்தில் மனிதன் என்ன உண்கிறான்? எவ்வளவு உண்கிறான்? எந்த நேரம் உண்கிறான்? பசித்து உண்கிறானா? இரசித்து உண்கிறானா? என்பதனை மறந்து நாருசிக்காக மட்டுமே உண்கிறான். ஓரறறிவு முதல் ஆறறிவு வரை உள்ள உயிரினங்களுக்கு அறிவில் மட்டும் மாற்றம் வைத்து இறைவன் படைக்கவில்லை, உணவிலும் மாற்றம் வைத்துதான் படைத்துள்ளான். ஆனால் இதனை உணரா மனிதன் விலங்குகளுக்கு இணையாக உணவினை இரசிக்கிறேன் ருசிக்கிறேன் என்ற பெயரில் புலால் உணவுகளை உட்கொண்டு வருகிறான். **மனித உடல் சுடுகாடல்ல இறந்த எல்லா விலங்குகளையும் புதைப்பதற்கு** என்பதை உணர வேண்டும்.

மனிதனின் உடல் அமைப்பு வேறு, விலங்குகளின் குடலமைப்பு வேறு அதாவது குடலின் நீளம், பற்களின் அமைப்பு, வயிற்றில் சுரக்கும் அமிலத்தின் தன்மை போன்றவை முற்றிலும் மாறுபட்டவையாகும். இதிலிருந்து மனிதன் சைவ உணவினை மட்டுமே உண்பதற்கு தகுதியானவன் என்பதை மறந்து விட்டான் என்பது தெரிகிறது. இக்கருத்தை திருள்ளுவப் பெருமானும்,

மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு (குறள் 945)

என்று தெளிவுபடுத்துகின்றார். சைவ உணவில் இல்லாத ஊட்டசத்துக்களா? இல்லை. இதற்குச் சான்றாக,

யானைக்கு இல்லாத பலமா?
குதிரைக்கு இல்லாத வேகமா?

இவ்வடிகள் அமைகின்றன. எல்லாம் மனித மனத்தின் கண்ணோட்டம் தான். புலால் உணவு எடுத்துக்கொள்வதால் ஆன்மிக சக்தியில் தன்னை முழுமையாக ஈடுபடுத்திக் கொள்ள முடியாத, சமயங்கள் கூறும் கருத்திணையும் உணரமுடியாத, அறிவியல் ஆராய்ந்த உண்மையையும் ஏற்க முடியாத மிடுக்கு நடை போடும் மனிதர்கள் புலால் உண்பதால் வருகின்ற தீமைகளையும் விளைவுகளையும் அவர்களே ஏற்றாக வேண்டும். சைவ உணவைப் பற்றி பேசினாலோ, அசைவம் தவிர்க்க வேண்டும் என்றாலோ சில மாமிசப் பிரியர்கள் தாவரங்களும், புல், நெல் போன்றவைளும் உயிர் தானே என்று சலித்துக் கொள்வார்கள். இதற்கான விடையும் திருமந்திரம் கூறுகின்ற தத்துவங்களில் காணப்படுகின்றன. தாவரங்களுக்கு மனம் முதலான அந்தக்கரணங்கள் இல்லை. மனம் முதலான

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 **Available at: www.ijtlls.com**

அந்தக்கரணங்களால் சுகதுக்கங்களை மனிதன் அனுபவிக்கிறான். தாவரங்கள் விருத்தி ஆகாததால் கனி, பூ இவற்றைப் பறிக்கும் தாவரத்தின் ஆன்மாவிற்கு துன்பம் இல்லை.

எத்தனை விளக்கம் கொடுத்தாலும் இறைச்சிப் பிரியர்கள் விடுவதாக இல்லை கேள்விக் கணைகளைத் தொடுத்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். சைவ சமயத்தின் கடவுளான சிவனே சுடுகாட்டில் மண்டை ஓட்டை மாலையாக அணிந்து நடனமாடவில்லையா என்று மார்தட்டிக் கொள்வார்கள். சிவன் நடனமாடியதற்குக் காரணம் நம்மிலுள்ள ஆணவம் கன்மம் மாயை என்னும் திரிபுரங்களை எரித்து அந்த சாம்பலை அணிந்து நடனமாடினார் என்பதை,

எலும்புங் கபாலமும் ஏந்தி எழுந்த
வலம்பன் மணிமுடி வானவ ராதி
எலும்புங் கபாலமும் ஏந்தில னாகில்
எலும்புங் கபாலமும் இற்றுமண் ணாமே (திரு, இரண்டாம் தந், பா.371)

என்ற பாடலின் வழி தெளிவுப்படுத்தியுள்ளது திருமந்திரம். வளமான வாழ்விற்கு நலம் நிறைந்த உடல் வளம் தேவையாகும். உடலை வளர்த்தால்தான் உயிரைக் காக்க முடியும். அவ்வுயிரில் இறைவனை பூசிக்க முடியும் என்பதனை திருமூலர்,

உள்ளம் பெருங்கோவில் ஊனுடம்பு ஆலயம்
வள்ளல் பிரானாற்கு வாய் கோபுர வாசல்
தெள்ளத் தெளிந்தோர்க்கு சீவன் சிவலிங்கம் (திரு, ஏழாம் தந், பா.1823)

என்ற வழி தெளிவுப்படுத்துகிறார்.

புலால் உணவும் இறைவழிபாடும்

தான் புலால் உணவை தாங்கள் உண்டு கெட்டது போதாது என இறைவனையும் பங்கிற்கு அழைத்துக் கொள்கின்றனர் அசைவப் பிரியர்கள். இறைவனுக்குப் பலியிடுகிறேன் என்ற பெயரில் தானுண்டு மகிழ்ச்சியடைகின்றனர். உயிர்களைக் காக்க வேண்டும் என்பதே பல சமயங்களின் கொள்கையாக இருக்கின்றது. இயன்ற வரை வாயில்லாத உயிர்களுக்கு உணவிட்டு மகிழுங்கள் என்பதை,

யாவர்க்கு மாம்இறை வற்க்கொரு பச்சிலை
யாவர்க்கு மாம்பசு வுக்கொரு வாயுறை
யாவர்க்கு மாம்உண்ணும் போதொரு கைப்பிடி
யாவர்க்கு மாம்பிறர்க்கு இன்னுரை தானே (திரு, முதல் தந், பா. 252)

திருமூலர் தன் பாடல் வழி செம்மைப்படுத்தியுள்ளார். இறைவனை வழிபடுகின்றேன் என்ற பெயரில் பொன், வைரம், பணம், படையல், தங்கக் குவியல், என செல்வச் செருக்கினை மட்டுமே முன்வைத்து வழிபடுகின்றோம். இதில் ஓர் ஆழமான உண்மை மறைந்து கிடப்பதை அறிய முயல வேண்டும். அவனருளால் அவன் தந்த செல்வங்கள் மறுபடியும் அவனுக்கே கொடுக்கிறேன் என்பதில் மறைந்து கிடக்கிறது அறியாமை. இதனை,

பற்றாய நற்குரு பூசைக்கு பன்மலர்
மற்றோர் அனுக்களைக் கொள்ளாமை ஒண்மலர்
நற்றார் நடுக்கற்ற தீபமும் சித்தமும்
உற்றாரும் ஆவி அமர்ந்திடம் உச்சியே (திரு, முதல் தந், பா. 197)

என்ற பாடல் வழி விளக்கியுள்ளார். பூசையினை ஏற்க எழுந்தருளும் பரமன் தன் திருமுன்பு இடப்படும் மலர்களில் **கொல்லாமை** எனும் மலரை அதாவது அன்பு என்ற ஒன்றையே மிகவும் ஆவலுடன் தேடுகிறான். அது இல்லாது போயின் பூசையை ஏற்காது விலகிச் செல்வான் என எச்சரிக்கிக்றார். எவ்வுயிர்களைக் கொல்வதற்கு யாருக்கும் உரிமையில்லை. நம் உடம்பில் ஒரு ஆயுதம் வைத்து கீறினால் எவ்வளவு இன்னல் ஏற்படுமோ அதே அளவுதான் மற்ற உயிரினங்களும் துன்பமடையும் என்பதை உணர வேண்டும். அசைவப் பிரியர்கள் கோழி, ஆடு, மாடு இவற்றின் தலைக்கறி தனியாக வேண்டும், தொடைப்பகுதி (லெக் பீஸ்) தனியாக வேண்டும், ஈரல் தனியாக வேண்டும் என்று தனித்தனி வருணனைகள் மூலம் தாங்கள் திருப்தி

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 **Available at: www.ijtlls.com**

அடைந்துக் கொள்கிறார்கள். இதைவிட உயிரினங்களின் மூளையைக் கூட விட்டு வைப்பதில்லை. இவர்களுக்காகத் திருமூலர் பக்கத்தில் இருந்து பார்த்தது போல பல நூற்றாண்டிற்கு முன்னரே,

கொல்லிடு குத்திடு கூறிய மாக்களை
வல்லடிக்காரர் வலிக்கயிற்றால் கட்டிச்
செல்லிடு நில்இலன்று தீவாய் நாகிடை
நில்லிடும் என்று நிறுத்துவர் தாமே (திரு, முதல் தந், பா. 198)

இவ்வாறு பதிவு செய்துள்ளார். இறைச்சிக் கடைக்காரரிடம் சமைப்பதற்கு இறைச்சியை அப்படி திருத்திக் கொடுங்கள் இப்படி திருத்திக் கொடுங்கள் என்று கூறுவோர்க்கு சாதாரண தண்டனை கிடையாது நரகமே நிச்சயம் என்று எச்சரிக்கின்றார். வள்ளுவரும்,

அறவினை யாதெனில் கொல்லாமை கோறல்
பிறவினை எல்லாந் தரும் (குறள் 321)

என்னும் குறள் வழி கூறியுள்ளார். அறம் முழுவதும் அடங்கிய சொல் யாதெனில் ஓர் உயிரையும் கொல்லாமையாகும். எந்த உயிரையும் கொல்லாத மனிதனைப் பிறவித் தொடர்ந்து துன்புறுத்தாது என்று கூறுகிறார் வள்ளுவப் பெருந்தகை. மேலும் பிற உயிரினங்களைக் கொல்ல வேண்டும் என்ற எண்ணம் கூட ஏற்படக்கூடாது என்று மேலும் கண்டிக்கின்றார் திருமூலநாயனார். இதனை

பொல்லா புலாலை நுகரும் புலையரை
எல்லாரும் காண இயமன்தான் தூதுவர்
செல்லாகப் பற்றித் தீவாய் நரகத்தின்
மல்லாக்கத் தள்ளி மறித்துவைப் பாரே (திரு, முதல் தந், பா. 199)

என்ற பாடல் வழி விளக்குகிறார்.

நிறைவாக

சைவ சமயம் பின்பற்றுகின்ற அறச்செயல்களில் கொல்லாமையும், புலால் உண்ணாமையும் தலையாய தத்துவமாகும். திருமந்திரம் புலால் உணவை ஏற்போர் நரகத்திற்குச் செல்வது உறுதி என்று கண்டிக்கின்றது. புலால் உணவு மனிதனின் உடலுக்கும் உயிர்க்கும் தீங்கு ஏற்படுத்தும் என்ற விஞ்ஞான உண்மையை சித்தர் திருமூலர் வெளிப்படையாகக் கூறியுள்ளார். அன்பு உள்ள இடத்தில் தான் இறைவன் இளைப்பாறுவான் என்றும் அன்பு இல்லாதவனைக் கூற்றுவன் அழைத்துச் செல்ல மாட்டான் இழுத்துச் செல்வான் என்று திருமந்திரம் வலியுறுத்துகின்றது.

அடிக்குறிப்புகள்

1. *திருக்குறள்*, நாமக்கல் கவிஞர் (உ.ஆ), சாரதா பதிப்பகம், சென்னை. 2014.
2. *திருமந்திரம்*, ப.இராமநாதபிள்ளை (உ.ஆ), கழக வெளியீடு, சென்னை. சூன் 2009.
3. *திருமூல நாயனார் திருமந்திரம்*, திருநெல்வேலி சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம் லிமிடெட், சென்னை.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் கடற்பொருட்களின் பயன்பாடு

Use of Sea Products in Folk Medicine

தா.மதன், முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், நெறியாளர், **முனைவர் டி.தேவசம்பத்**, தமிழ்த்துறை, இணைப்பேராசிரியர்.
ஸ்காட் கிறித்தவக் கல்லூரி, நாகர்கோவில்.

Abstract

In Folk medical practices, sea foods and products are in vogue. Fish, other sea animals and the plants are used as medicine and these practices are widely seen among the coastal people. This article probes the use of sea products in Folk medical practices.

Keywords: Sea Products, Folk Medicine, Medical Practice.

முன்னுரை

நாட்டுப்புற மருத்துவம் மிகவும் பழமைவாய்ந்தது. பலநூறு வருடங்களாகத் தமிழ்நாட்டில் வழங்கி வந்துள்ள எளிய மருத்துவ முறைகளில் ஒன்றாகும். இதனை நாட்டுப்புறமக்கள் அன்றாடம் தம் வாழ்வில் பயன்படுத்துகின்றனர். இம்மருத்துவம் எதிர் விளைவுகள் இல்லாமல் நீடிய பயனைத்தருகிறது. அதனை தொடர்ந்து மக்கள் பின்பற்றி வருகின்றனர்.

மருத்துவத்தின் தோற்றமும், வளர்ச்சியும்

உலகப் படைப்பிலேயே செடி, கொடிகள், கடல்வாழ் உயிரினங்கள் தோற்றம் பெற்றிருந்தது. மனிதனின் அறிவு வளர்ச்சிக்குப் பின்னரே மருத்துவக்குணம் வாய்ந்த மூலிகைகள் மற்றும் கடல்படு பொருட்களும் அதன் பயன்பாடுகளும் முக்கியத்துவமும் அறிந்திருக்க வேண்டும். இயற்கையை நம்பி இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்ந்து வந்த ஆதிகால மனிதன் நோய் ஏற்பட்ட போது, நோயை போக்கி தங்கள் உடல்நலம் காக்க மருத்துவக் குணமுடைய செடி, கொடி, மரங்களை கடற்பொருட்களை நாடியிருந்தனர். அதன் பின் தானே உணர்ந்த உண்மையின் அடிப்படையிலும், பிறரின் அனுபவங்கள் வாயிலாகவும் நோய்களுக்கு மருந்தினைக் கண்டுப்பிடித்துள்ளனர். இயற்கையில் கிடைத்த பச்சிலைகளை மருந்தாகச் சாப்பிட்டு எந்தவித ஆபத்துகளும் இல்லை என்று தெரிந்து அதைத் தொடர்ந்து கடற்பொருட்களை மருந்தாகப் பயன்படுத்தி நோய்களைக் குணப்படுத்தியுள்ளனர். இவ்வாறு தோன்றிய வாய்மொழி முறையை மக்கள் தொடர்ந்து வழிவழியாகப் பயன்படுத்தும் வகையில் செவிவழிச் செய்தியாகப் பரப்பினார்கள் இங்ஙனமே மருத்துவம் தோற்றம் பெற்றது.

மருத்துவம் தோன்ற காரணம்

ஆதிகால மக்கள் ஓரிடத்தில் நிலையாக இருக்காமல் நாடோடிகளாக அலைந்து வாழ்ந்தனர். தங்களுக்கென குறிப்பிட்ட இருப்பிடம் எதுவும் இல்லாமல் புல்தரைகளிலும், புதர் மறைவிலும், மரங்களின் நிழல்களிலும் தங்கி இளைப்பாறினர். அவ்வாறு இருக்கும் போது உடல்நலக் குறைவுகள் ஏற்பட்டிருக்கலாம். அவ்விதம் நோயுற்றிருந்த போது அதனைக் குணமாக்கும் நோக்கில் பல முயற்சிகளில் ஈடுபட்டு அதில் வெற்றி கண்டதன் விளைவே இயற்கை மருத்துவமாகும்.

இலக்கியங்களில் மருத்துவச் செய்திகள்

இலக்கியம் என்பது உண்மையும், உணர்ச்சியும் நிரம்பிய சொற்களால் வாழ்க்கையைப் புலப்படுத்துவது அது மனிதனது ஆன்மாவையும், உணர்ச்சிகளையும், சொல்வடிவில் வெளிப்படுத்துகிறது. ஆகவே தான் அது வாழ்க்கையின் கண்ணாடி என்று கூறப்படுகிறது.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

அனுமன் மூலிகைகளை எடுக்க 'மருந்து வாழ்மலைக்குச் செல்கிறான். மலையிலிருந்து தேவையான மருந்துகள் எதுஎன்று ஆராயத் தொடங்கினான். இறுதியில் அம்மலையை வேருடன் பூமியிலிருந்து பெயர்த்துக் கையில் எடுத்து கொண்டு போர்களத்திற்கு வந்தான். அம்மருந்துகளின் காற்று பட்டவுடனே போரில் இறந்தவர்களான இராமன் முதலானவர்கள் உயிர் பெற்றெழுந்தன்''[1] என்று கம்பராமாயணம் கூறுகிறது.

வள்ளுவர் திருக்குறளில் மருந்து என்னும் அதிகாரத்தில் பழந்தமிழரின் மருத்துவம் பற்றித் தெளிவாகக் கூறியுள்ளார். இதனை

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்[2]

என்றும்

அற்றது அறிந்து கடைபிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து[3]

என்றும் குறிப்பிட்டுள்ளார். பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்களில் ஒன்று திரிகடுகம். திரிகடுகம் என்பது சுக்கு, மிளகு, திப்பிலீ ஆகிய மருந்துப் பொருட்களைக் கொண்டு உடல் நோயை நீக்கும் மருந்தாகும். இந்நூலில் ஒவ்வொரு பாடலிலும் மூன்று கருத்துக்கள் உள்ளன இக்கருத்துக்கள் நோயை நீக்கப் பயன்படுகிறது. என்பதை

உலகில் கடுகம் உடல் நோய் மாற்றும்
அலகில் அகநோய் அகற்றும் - நிலைகொள்
திரிகடுகம் என்னும் திகழ் தமிழச்சங்ககம்
மருவு நல்லாதன் மருந்து[4]

சிறுபஞ்ச மூலம் என்பது சிறுவழுதுணைவேர, நெருஞ்சிவேர், சிறுமல்லிவேர், பெருமல்லிவேர், கண்டங்கத்தரிவேர் ஆகிய ஐந்து வகைச் சிறு வேர்களாலான மருந்தாகும். மேலும் சிலம்பதிகாரம் மற்றும் திருவிளையாடற் புராணத்தில் கடல்படு பொருட்களான முத்து பவளம் போன்றவற்றின் மருத்துவ குணங்கள் குறித்த செய்திகள் காணப்படுகின்றது. சஞ்சீவா பர்வத்தின் சாரல் என்ற நூலில் பாரதிதாசன் மூலிகைகள் பற்றிய செய்திகளைக் கூறியுள்ளார்.

ஒன்றைத் தின்றால் இவ்வுலக மக்கள் பேசுவது
நன்றாக கேட்கும் மற்றொன்றை வாயில் போட்டால்
மண்ணுலகக் காட்சி எலாம் மாற்றிங்கிருந்தபடி
கண்ணுக் கெதிரிலே காணலாம்[5]

என்ற பாடல் மூலிகையைக் குறித்து நம்பிக்கை இருந்ததை வெளிப்படுத்துகிறது.

நாட்டுப்புற மருத்துவம்:

நாட்டுப்புற மக்களால் கையாளப்படும் மருத்துவ முறை நாட்டுப்புற மருத்துவமாகும். ''நாட்டுப்புற மருத்துவத்தை வீட்டு வைத்தியம், நாட்டு வைத்தியம், கைமுறை வைத்தியம், கைமருந்து வைத்தியம், பாட்டி வைத்தியம், சிடுகா மருந்து என பல்வேறு பெயர்களில் அழைக்கின்றனர்.[6] என்று சு.சண்முக சுந்தரம் கூறுகிறார்.

நாட்டுப்புற மருத்துவத்தின் சிறப்பு

இம்மருத்துவம் நோய்களை நிரந்தரமாகக் குணமாக்கும் ஆற்றல் படைத்தது. அறிவியல் ரீதியாகக் கண்டு பிடிக்கப்படுகின்ற சில மருந்துகளும் இந்த இயற்கை மருத்துவத்தில் இருந்தே தயாரிக்கப்படுகின்றன. சான்றாக மஞ்சள் காமாலைக்குக் கொடுக்கபடுகின்ற Liv.52 என்னும் மருந்தைக கூறலாம். இது கீழநெல்லி என்னும் மூலிகையிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றது.

நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் கடற்பொருட்களின் பயன்பாடு

பவளம் - கடற்பொருளான பவளத்திலிருந்து பவள பற்பம் தயாரிக்கப்படுகின்றது. இம்மருந்து காசநோய், நீரடைப்பு, மாரடைப்பு போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறது. மாதுளை விதையை (8.75 கிராம்) நீரில் மாற வைத்து, அரைத்து அதனுடன் பழைய வெல்லம் (4.4

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

கிராம்) மற்றும் பசும்பால் (105 மி.லி) கலந்து கொள்ள வேண்டும் இதனுடன் பவளபற்பத்தை கலந்து மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம் இதனை,

விரைமா தளை தவை பூல் வெல்ல மயிர் கண்டு
விரைமா தளை அதை நெய் வெண்ணெய் விரைமா
வருக்கை பனை நரந்தை வாழையுணா
வருக்கை பனை நரந்தை மால்வுண்ட[7]

என்ற பாடல் மூலம் அறியலாம்.

ஆமைக்கறி - ஆமைக் கறியை சமைத்து உண்டால் கபம், பித்தம், உள்மூலம், உட்சூடு, மலபேதி முதலிய நோய்கள் குணமாகும்.

ஆமைக்கறி யருசி யைம்பித்துண்டுமூலஞ்
சேமக் கனல் சூதி காமேக – நாமரத்தம்
பேதி கிராணி மலப்பேதி யகற்றும் பசியுந்
தாதுமே ரூங் கொடுக்குந்தான்[8]

ஆமைக் கொழுப்பினை உருக்கி நெய்யாக்கு 4மி.லி முதல் 8மி.லி வரை தினமும் சாப்பிட்டால் நுரையிரல் நோய், இரத்த மூலம் என்ற நோயும் குணமாகும்.

மீன்கள் - கடலில் வாழும் சுறாமீனிலிருந்து சுறாமீன் குழும்பு தயாரிக்கப்படுகிறது. இக்குழம்பு நோய்களைக் குணமாக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. மேலும் மீன் சாப்பிடுகிறவர்களின் இரத்தத்தில் இரத்தம் உறைவோ இதயம் தொடர்பான நோய்களை உண்டாக்கும் டிரைக்ளிசரைட்ஸ் என்ற பொருளோடு இருப்பதில்லை. இதனால் மீன் சாப்பிடுகிறவர்கள் நீண்ட நாள் வாழ்கின்றனர்[9]

கடற் தேங்காய் - கடற் தேங்காய் மூலம் தயாரிக்கப்படும் மருந்து அரையாப்பு, கழுத்து கழலை முதலிய நோய்களை முற்றிலுமாக குணப்படுத்துகிறது. கடற் தேங்காயுடன் தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சினால் குடிநீராகும். இக்குடிநீரை (30 லிட்டர்) தினமும் குடித்தால் நீராழிவு நோய் குணமாகும். கடற்தேங்காயுடன் தேனைச் சேர்த்து நாக்கில் தடவி வந்தால் வாந்தி குணமாகும்.

கடற்பாசி - கடற் பொருளான கடற்பாசியிலிருந்து கடற்பாசி குடிநீர் தயாரிக்கப்படுகின்றது. இம்மருந்து மூலம் சீத கழிச்சல், செரியா கழிச்சல் என்னும் நோய்கள் குணமாகின்றன. கடற்பாசி குடிநீர் (30 மி.லி) அருந்தினால் சீத கழிச்சல், செரியா கழிச்சல் முதலிய நோய்கள் குணமாகும்[10]

கணவாய் ஓடு - கணவாய் ஓட்டைப் பன்னீர் விட்டு அரைத்து உடம்பில் தேய்த்தால் சொறி மற்றும் தோல் நோய்கள் குணமாகும் கணவாய் ஓட்டைப் பொடித்துக் காதில் தூவி வந்தால் காதில் வடியுஞ் சீழ் குணமாகும். கணவாய் ஓடு, இந்துப்பு இவற்றுடன் பன்னீர் கலந்து அரைத்துக் கண்ணிலிட்டு வந்தால் கண் நோய் குணமாகும்[11]

முடிவுரை

உலகின் பெரும்பகுதி கடலால் சூழப்பட்டுள்ளது. கடலிலிருந்து கிடைக்கின்ற எல்லாப் பொருட்களும் மருத்துவ தன்மை மிகுந்தவை. இப்பொருட்களினால் தயாரிக்கப்படும் மருந்துகளினால் அதிகமாக மக்கள் பயனடைந்து வருகின்றனர்.

அடிக்குறிப்புகள்

1. வை.மு. கோபால கிருஷ்ணமாசாரியார் (உ.ஆ); கம்பராமாயணம் மருத்துவ மலைபடலம் ப.எண்.63:100,101
2. மு. வரதராசனார் (உ.ஆ) திருக்குறள் 942
3. மேலது பக்.944
4. குலாநிதி இ. பாலசுந்தரம்; இலக்கியத்தில் மருத்துவக் கருத்துக்கள் பக்.50.
5. பாரதிதாசன்; சஞ்சீவி பர்வத்தின் சறல் பக்.2

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

6. சு. சண்முக சுந்தரம்; நாட்டுப்புற இயல் பக்.140
7. ஆர். தியாகராஜன் (உ.ஆ) தேரன்யமக வெண்பா (முதல்பாகம்); பா.எண்.141
8. மு. சௌரி ராஜன்; பதார்த்த குணபாடம் ப.எண். 1028
9. தினத்தந்தி முத்துச்சரம் 14-10-2006 பக்.6
10. தொ. புரமசிவன் அறிய படாத தமிழகம் பக்.108.
11. தினத்தந்தி முத்துச்சரம் பே. எண்:3

துணை நூற்பட்டியல்

1. **கலாநிதி. இ. பால சுந்தரம்,** இலக்கியத்தில் மருத்துவக்கருத்துக்கள், நாட்டார் வழக்காற்றியல் கழகம்,யாழப்பாணம் - 1990.
2. **போபால கிருஷ்ணமா சாரியர்,** வை.மு (உ.ஆ),கம்பராமாயணம்,திருவல்லிக்கேணி, சென்னை -5.
3. **சண்முக சுந்தரம். சு,** நாட்டுப்புற இயல்,மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை - 108.
4. **சௌரி ராஜன். மு,**பதார்த்த குணபாடம், சரஸ்வதி மகால் வெளியீடு, தஞ்சாவூர்-2000.
5. **தியாகராஜன்.ஆர்,**தேரன்யமக வெண்பா,பூமாதேவி பிரிண்டர்ஸ்,சென்னை-30,பதிப்பு–1997
6. **பரம சிவன். தொ,**அறியப்படாத தமிழகம்,காலச்சுவடு பதிப்பகம்,நாகர்கோவில்- 629 001.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

திருமூலரும் சித்த மருத்துவச் சிந்தனைகளும்

Thirumoolar and Siddha Medical Thoughts

மரு. க.மல்லிகா, விரிவுரையாளர், சூல் மற்றும் மகளிர் மருத்துவத் துறை,
அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, பாளையங்கோட்டை.

Abstract

Thirumoolar is a Siddhar of the Tamil Siddha pantheon. He is known for his "Thirumanthiram". It speaks of the importance in Brahmacharya to keep the life force strong. His works are treasure of medical practices. So, this article ponders over the facts related to the ideas it the works of Thirumoolar.

Keywords: Thirumoolar, Siddha, Medical Thoughts.

உயிர் வளர்க்கும் மருத்துவம்

தனக்கென தனித்துவம் மிக்க மருத்துவ அறிவியலை நம் தமிழினம் கொண்டுள்ளது. பழம்பெரும் இலக்கியங்களுள் காணும் குறிப்புகள், இன்று தமிழரின் மருத்துவக் காலகட்டங்களை நிர்ணயிக்கின்றன. இம்மருத்துவத்தை முழுமைப்படுத்திய பெருமை சித்தர்களையே சாரும். அகத்தியர், போகர், திருமூலர், தேரையர், புலிப்பாணி, யூகிமுனி போன்ற பல சித்தர் பெருமக்கள் மருத்துவத் துறைக்குப் பெரும் பங்கு அளித்துள்ளனர். அவர்கள் ஆராய்ச்சி செய்தவற்றை சீடர்கள் மூலம் செவிவழி மற்றும் சுவடிகளில் எழுதி பாதுகாத்தனர். பிற மருத்துவ முறை அனைத்தும் உடல்நலனை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ள நிலையில் சித்தர்கள் தமிழ்மண்ணின் மருத்துவத்தை உயிர்நலனைக் காக்கும் மருத்துவமாக உருவாக்கினர். **உடம்பை வளர்த்தேன், உயிர் வளர்த்தேனே (திருமூலர்)**. சித்தர்களின் பாடல்கள் ஞானம், யோகம், பக்தியோடு நோயற்ற வாழ்வை அளிக்கும் மருத்துவ முறைகளையும் தன்னுள் கொண்டுள்ளன.

சித்த மருத்துவத்தின் பரிமாணங்கள்

சித்த மருத்துவம் மனித உடல் பற்றி மட்டும் பேசவில்லை.

- உடலை வானியலோடு இணைத்துப் பேசும் முறைகள் இதன் சிறப்பம்சமாகும்
- பருவநிலைகளுக்கும் உடலுக்கும் உள்ள தொடர்பு
- காலத்திற்கும் உடலின் மாற்றங்களுக்கும் உள்ள தொடர்பு
- உடலுள் இயங்கும் காற்று, தீ, நீர். இவையே உடலைக் காப்பவை. இவற்றின் இயக்கம் பற்றிய கோட்பாடுகள்.
- சூக்கும உடலுள் உள்ள நாடிகள், காற்று ஆற்றல் ஓட்டம் பற்றிய விஞ்ஞானம்.
- மந்திரங்களை உச்சரிப்பதன் மூலம் விஷம் நீக்கும் முறைகள் மற்றும் நோய் தீர்க்கும் முறைகள்.
- தந்திரம், யோகம், ஞானம் என்பவை இம்மருத்துவத்தின் அடிப்படைக் கோட்பாடுகளாக உள்ளன
- மூலிகைகள், தாதுபொருட்கள் (metals and minerals), ஜீவப் பொருட்களை மருந்தாக்கி பயன்படுத்தும் அகபுற சிகிச்சை முறைகள் எனப் பலவித பரிமாணங்களைக் கொண்டு சித்த மருத்துவம் ஒரு முழுமைப் பெற்ற மருத்துவமாகத் திகழ்கிறது.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

இவையனைத்தையும் சித்தர் பாடல்கள் சாத்திரங்களாகவும், சூத்திரங்களாகவும் பதிவு செய்துள்ளன.

நோய்க்கணிப்பும், சித்த மருத்துவமும்

உடலுக்குள் இயங்கும் காற்று (வாதம்), தீ (பித்தம்), கபம் (நீர்) ஆகிய மூன்றின் தன்மையையும் உணர்த்துதலே நோய்க்கணிப்பின் முக்கிய பங்காக உள்ளது.அங்கசாஸ்திரம்- உடல் அமைப்பின் அடிப்படையில் வாத, பித்த, கபங்களை ஆராய்தல்தொனி சாஸ்திரம்-

1. பேசும் சொல்லின் சத்தம், சொல்லும் முறை ஆகியவற்றின் மூலம் நோய் கணித்தல்
2. நாடி சாஸ்திரம்- நாடிகள் எனப்படும் சூக்கும (ளரடிவடந) ஆற்றல் ஓட்டப் பாதைகளை ஆராய்ந்து நோய்களைக் கணித்தல்.
3. முக்குணங்கள் (சத்துவம், இராசதம், தாமசம்) மூலம் நோயறிதல்.
4. உடல் தாதுக்கள் (சாரம், செந்நீர், ஊன், கொழுப்பு, என்பு, மூளை, சுக்கிலம்) மூலம் நோயறிதல்.
5. வியர்வை, மலம், சிறுநீர், சுக்கிலம் (semen), சுரோணிதம் (menstrual blood) மூலம் நோய்க் கணித்தல் போன்ற தனக்கென தனிப்பட்ட நோய்க் கணிப்பு முறைகளையும் சித்த மருத்துவம் கொண்டுள்ளது.

திருமூலரின் மருத்துவ சிந்தனைகள்

காற்றுக் கோட்பாடு

திருமூலர் உடலுக்குள் இயங்கும் காற்றுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்துள்ளார். இக்காற்றே மனதையும் உடலையும் இயக்குவது. இதனை,

மன்மனம் எங்குண்டு வாயுவும் அங்குண்டு
மன்மனம் எங்கில்லை வாயுவும் அங்கில்லை (தி.ம 620)

என்கின்றார். எனவே, மனதைக் கட்டுப்படுத்த பாடல் திருமந்திரம் 615ல் கூறப்பட்டுள்ளது.

முக்குண மூடற வாயுவை மூலத்தே
சிக்கென மூடித் திரிந்துப் பிடித்திட்டுத்
தக்கவலமிடம் நாழிகை சாதிக்க
வைக்கும் உயர்நிலை வானவர் கோனே

முக்குணங்களாகிய சத்துவ, இராசத, தாமச குணங்கள் ஒரு மனிதன் கருவாக உருவாகும் பொழுதே நிர்ணயிக்கப்படும். இந்த குணங்களே மனித வாழ்வை நிர்ணயிக்கின்றன. அத்தகைய குணங்களை சீர்படுத்த, வாயுவை மூலாதாரத்தினின்று ஒழுங்குபடுத்தி, மூக்கில் வல, இட சுவாசங்களையும் பிராணயாமம் செய்து ஒழுங்கு படுத்த வேண்டும் என்று கூறுகிறார்.

உடலை இயக்கும் பத்து வாயுக்கள்

நம் உடலுக்குள் இயங்கும் காற்று, பத்துவிதமாக நின்று செயல்படும். இதில், தனஞ்செயன், கூர்மன் என்ற இரண்டு வாயுக்களையும் திருமூலர் பதிவு செய்கிறார்.

கண்ணினில் வியாதியுரோகந் தனஞ்செயன்
கண்ணிலிவ் வாணிகன் காசமவனல்லன்
கண்ணினில் கூர்மன் கலந்திலனாதலாற்
கண்ணினில் சோதி கலந்ததும் இல்லையே (தி.ம 656)

பொருள்

கண்களில் கூர்மன் என்னும் வாயுவின் இயக்கம் குறைந்தால் கண்பார்வை மங்கும். தனஞ்செயன் என்னும் வாயு கண்ணில் கலக்க ”கண்காசம்” என்று கூறப்படும் கண்பார்வைக் குறைவு நோய் உண்டாக்கும்.

உடல் மண்டலங்களும், திருமந்திரமும் :

வான் வெளியில் உள்ள சூரிய, சந்திர, அக்கினி மண்டலங்களைப் போன்ற அமைப்பு நம் உடலின் உள்ளும் இயங்குகின்றது. நம் உடல் மண்டலங்கள், வான்மண்டலங்களோடு

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

தொடர்பு கொள்பவை. வான், சூரிய, சந்திர, அக்கினி ஆற்றலை நம் உடல் பெற்று, நோயின்றித் திகழ பலமுறைகளை சித்தர்கள் பகர்ந்துள்ளனர். இதன் சிறப்பை திருமந்திரம் 613ல் மூலர் விவரிக்கிறார்.

அவ்வவர் மண்டலமாம் பரிசொன்றுண்டு
அவ்வவர் மண்டலத்தவ்வவர் தேவராம்
அவ்வவர் மண்டலம் அவ்வவர்க்கே வரில்
அவ்வவர் மண்டலம் மாயமற்றோருக்கே

பொருள்

மாயையில் இருந்து விடுபடுவோருக்கு, அவரவர் உடலுள் இயங்கும் மண்டலங்களை உணர முடியும். தேவர்கள் நிலையில் நின்று உடல் மண்டலங்களை செயல்படுத்த, அப்படிப்பட்ட மனிதர்களால் முடியும் என்கிறார்.

முடிவுரை

நோயற்ற வாழ்வு, அதன்மூலம் ஆன்ம முக்தி, அம்முக்தி மூலம் யாவற்றையும் அறியும் அறிவு, தெளிந்த மனம், இவற்றை ஒவ்வொரு மனிதனும் பெற வேண்டும் என்ற உயர்ந்த நோக்கமே சித்தர்களின் மருத்துவ முறையாக வெளிப்பட்டு நிற்கின்றது. நம் உடலில் சூக்கும நிலைகளை ஒழுங்குபடுத்தும், வர்மமருத்துவம், அட்டாங்க யோகம், போன்றவை மருத்துவத்தில் முக்கிய அங்கமாக உள்ளன. உடலுக்குள் நம்மால் உணர முடியாத ஆற்றல்கள் உள்ளன. இந்த ஆற்றல்கள் தான் நம் உடல், உயிர் இணைந்து நிற்பதற்கும், இதயம், மூளை போன்ற முக்கியமான உறுப்புகள் இயங்கவும் காரணமாக உள்ளன. இவைகளை ஒழுங்குபடுத்துதல் பற்றியே சித்தர்கள் விவரிக்கின்றனர். உடலுள் இயங்கும் நாடிகள், அதன் ஓசை, ஒளி, பற்றிய விவரங்கள் இம்மருத்துவத்தின் ஆழத்தை வெளிப்படுத்தி நமக்கு ஆச்சரியத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. இத்தகைய பேரறிவியலை தந்த சித்தர் குழாமை சிரம் தாழ்த்தி வணங்க தமிழ் அறிந்தோர் அனைவரும் கடமைப்பட்டுள்ளோம். வாழ்க தமிழ்.

பயன்பட்ட நூல்

1. *திருமந்திரம்*, ப.இராமநாதபிள்ளை (உ.ஆ), கழக வெளியீடு, சென்னை. சூன் 2009.
2. *திருமூல நாயனார் திருமந்திரம்*, திருநெல்வேலி சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம் லிமிடெட், சென்னை.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

இலக்கியங்களில் நாட்டு மருத்துவம்

Folk Medicine in Literature

முனைவர் மு.ரா.மஜிதா பர்வின், உதவிப்பேராசிரியர் தமிழ்த்துறை, சதக்கத்துல்லாஹ் அப்பா கல்லூரி, திருநெல்வேலி.

Abstract

In Tamil literature, there are lots of evidences that quote the folk medical methods and practices followed in the classic Tamil era. They are really natural way of therapy and the curing levels of the medicine are very vital to study. So, the paper culls down the folk medical practices found in Literature.

Keywords: Folk Medicine, Literature.

முன்னுரை

மனித உயிர்கள் மகத்துவம் பெற்றிட, மனம், மொழி, மெய்யால் தொண்டு செய்து தமிழுக்கும், தமிழ் நாட்டிற்கும் பெருமை சேர்த்தவர்கள் சித்தர்கள். சித்தம் என்ற மனதின் உள்ளாற்றலால் மூச்சுக் காற்றின் முனைப்பை நிலைநிறுத்தி மனித வாழ்வின் முன்னேற்றத்திற்கான வாழ்வின் நுட்பங்களைக் கண்டறிந்து அதனை ஏட்டில் எழுதி வைத்துள்ளனர். அத்தோடு வாய்மொழியாக கதையாக பாடலாக பழமொழியாக சின்னச்சின்ன மருத்துவ குறிப்புகளை நடைமுறையில் அன்றாடம் மக்கள் பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானஞ் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தேன்
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே (திருமந்திரம்)

என்கிறது திருமந்திரம். உயிர் நிலைத்திருக்க வேண்டுமானால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். உயிரைப் பாதுகாப்பதனால் முதலில் உடலினை பாதுகாப்பாக வைத்திருங்கள் என அறிவுரை பகர்கிறார் திருமூலர். மக்கள் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் கடுகை, சங்ககாலத்தில் பெண்கள் மருந்தாகப் பயன்படுத்தியுள்ளார்கள் என்பதை **'சூலுடையாள் மகவீன்ற பின் ஒளிருகின்ற வெண்கடுகை நெய்யுடன் கலந்து பூசிக்கொண்டாள்'** என நற்றிணை குறிப்பிடுகிறது. கடுகை அரைத்து அடிவயிற்றில் பூசினால் சுகப்பிரசவம் உண்டு. வாய்வகற்றியாகவும், சிறுநீர்ப் பெருக்கியாகவும் முக்குற்ற மகற்றியாகவும் இக்கடுகை அரைத்துப் பூசுவதால் உண்டாகும் பயன் குறித்து சிற்றிலக்கியங்களில் சித்த மருத்துவம் ஓர் ஆய்வு என்ற நூலில் மரு.ச.அரங்கராசன் அவர்கள் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

மருத்துவமும் நாட்டுப்புற இலக்கியமும்

நாட்டுப்புற இலக்கியங்களிலும் நாட்டு மருத்துவத்தைப் பற்றிய செய்திகள் கூறப்படுகின்றன.

அரிது அரிது மானிடராய் பிறத்தல் அரிது
மானிடராய் பிறந்த காலையின்
கூன் குருடு செவிடு பேடு நீங்கி பிறத்தல் அரிது
கூன் குருடு செவிடு நீங்கி பிறந்த காலையின்
ஞானமும் கல்வியும் நயத்தல் அறிது
ஞானமும் கல்வியும் நயந்த காலையும்
தானமும் தவமும் தான் செய்தல் அரிது

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

தானமும் தவமும் தான் செய்ததாயினும்
வானவர் நாடி வழி பிறந்திடுமே! (தனிப்பாடல்)

என்பார் ஔவையார். மனிதனின் மதிப்பு நாலரைக் கோடி ரூபாய்க்குச் சமம் என்கிறார்கள் அறிவியலாளர்கள். மனித வாழ்வு நோயற்ற வாழ்வாக அமையும் போதுதான் உன்னத வாழ்வாகின்றது. அதற்கு உறுதி பயப்பது மருத்துவம். அதுவும் பின்விளைவில்லா மருந்தாக இருத்தல் வேண்டும். அதற்கு நாட்டுப்புற மருந்துகள் குறித்த அறிவு துணை நிற்கும். சிக்கலான பிணிகளுக்கும் சிறப்பான மருந்தாக அமையும். கிராம மக்களின் பண்பாட்டுக் கருவூலமாகத் திகழும் நாட்டுப்புறக் கலைகள் பலவகைப்படும். தாலாட்டு, சிறுவர்பாடல், காதல்பாடல், ஒப்பாரிப்பாடல் போன்றவற்றில் பிணி நீக்கும் மருத்துவச் செய்திகள் இடம் பெற்றுள்ளன.

ஒரு தாய், தன் குழந்தையைத் தூங்க வைப்பதற்காகத் தொட்டிலில் போட்டுத் தாலாட்டுகிறாள். குழந்தைத் தூங்காமல் அழுது கொண்டிருக்கிறது. இவ்வாறு குழந்தை அழுவது, அக்குழந்தை ஒரே இடத்தில் படுத்திருப்பதால் உடல் வலியை ஏற்படுத்தலாம் அல்லது வயிற்று வலியினால் அழலாம். உடம்பு வலியாக இருந்தால் ஒத்தடன் கொடுக்கலாம். வயிற்று வலியாக இருந்தால் ஏலமும், இஞ்சியும் கலந்த சாற்றில் எட்டுச் சொட்டைப் பாலில் கலந்து கொடுக்கலாம். இம்மருந்துகள் தாலாட்டுப் பாடலில் இடம் பெறுகிறது.

உடம்பெல்லாம் நோகுதம்மா – கண்ணே
உனக்கு ஒத்தடம் கொடுக்கட்டுமா?
ஏலமும் இஞ்சிச் சாறும் கண்ணே உனக்கு
எட்டுச் சொட்டு கொடுக்கட்டுமா,
எண்ணெயிலே ஒத்தடமும் - கண்ணே
வெந்நீரில் ஒத்தடமும்
இன்னம் வேற ஒத்தடமும் - கண்ணே
உனக்குக் கொடுக்கத் தாதி உண்டு (நாட்டுப்புற பாடல்)

என்று தமிழில் பிற துறைகள், ஆய்வு நோக்கில் நாட்டுப்புற மருத்துவம் என்ற நூலில் திரு.க.வெங்கடேசன் குறிப்பிடுகிறார். உடல் வலி ஏற்பட்டால் எண்ணெய், வெந்நீர், தவிடு முதலியவற்றால் ஒத்தடம் கொடுக்கும் முறை இன்றும் நடைமுறையில் காணப்படுகிறது. தலைவலிக்குக் கோரோசனை மாத்திரையைத் தாய்ப்பாலில் கரைத்துப் புகட்ட வேண்டும். நீலகிரித் தைலத்தையும் நெற்றியில் தடவினால் தலைவலி சுகமாகும். இச்செய்தி இடம்பெறும் பாடலானது,

மண்டையிடி பொறுக்கலையோ – கண்ணே
உனக்கு மருந்தரைத்துப் போடட்டுமா?
கோரோசனை கொடுக்கட்டுமா?
மண்டையிடித்தைலம் கூட – கண்ணே
உனக்கு மாமன் வாங்கி வாராரு
தொந்தரவு செய்யலாமே – கண்மணியே
தொட்டிலிலே தூங்கிடம்மா (நாட்டுப்புறப்பாடல்)

என்று தமிழில் பிற துறைகள், ஆய்வு நோக்கில் நாட்டுப்புற மருத்துவம் என்ற நூலில் திரு.க.வெங்கடேசன் குறிப்பிடுகிறார். வறுமையில் வளர்கின்ற குழந்தைகள் ஊட்டச்சத்து குறைவான உணவுகளையே உண்டு வாழ்கிறார்கள். எனவே தேவையான அளவு இரத்தம் இல்லாமல் குழந்தையின் கை, கால்கள் வீங்கிச் சோகை, காமாலை போன்ற நோய்கள் தோன்றும். இந்நோய்களைக் கணை எண்ணெயால் குணப்படுத்த முடியும் என்பர். ஒரு துண்டு வசம்பையும், சிறிது மூக்கிரட்டை வேரையும் இடித்துத் தூள் செய்து ஆமணக்கெண்ணையில் கலந்து காய்ச்சி வடிகட்டி கணை எண்ணெய் தயாரிக்கப்படுகிறது. வாரம் ஒருமுறை இவ்வெண்ணெயில் சிறிது குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும் என்ற செய்தியினை,

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

கைகாலு வீக்கத்துக்கு – கண்ணே உனக்கு
கணை எண்ணெய் வாங்கித்தாரேன்
மலை போல வந்தாலும் - கண்மணியே
பனி போல விலகிடும்மா (நாட்டுப்புறப்பாடல்)

என்று தாலாட்டுப்பாட்டின் வழியாக எடுத்துரைத்ததை தமிழில் பிற துறைகள், ஆய்வு நோக்கில் நாட்டுப்புற மருத்துவம் என்ற நூலில் திரு.க.வெங்கடேசன் குறிப்பிடுகிறார்.

பசி ஏற்படுவதற்கு முன் அதிகமான உணவை உட்கொள்வதின் காரணமாகவும், உண்ட உணவு செரிக்காமல் இருப்பதாலும் வயிற்றுளைச்சல் ஏற்பட்டு வயிற்றில் வலி உண்டாகும். இவ்வலி குணமடைய வெற்றிலைக் காம்பினை மென்று உண்டால் உமிழ்நீர் பெருகி உணவு எளிதில் செரித்து விடும் என்பது, தாலாட்டுப் பாட்டின் மூலம் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

வயிற்றுளைச்சல் மிஞ்சிப் போய் - கண்ணே
உனக்கு வயிற்றுவலி வந்திடுச்சா?
வெற்றிலையும் உப்பும் வச்சு – கண்மணியே
வெறும் வயிற்றில் தின்னுடம்மா (நாட்டுப்புறப்பாடல்)

என்று தமிழில் பிற துறைகள், ஆய்வு நோக்கில் நாட்டுப்புற மருத்துவம் என்ற நூலில் திரு.க.வெங்கடேசன் குறிப்பிடுகிறார். தவழும் குழந்தைகளுக்கு சில நேரங்களில் குடலேற்றம் ஏற்படும். தாழ்வான பகுதியில் தலைவைத்துப் படுத்தாலோ, தலைக்குப்புறக் கீழே விழுந்தாலோ", குடல் தன் நிலையிலிருந்து மாறுவதால் வயிறு இரைச்சலுடன் பேதியும் ஏற்படும். அவ்வாறு குழந்தைகளுக்குக் குடலேற்றம் ஏற்பட்டால் குழந்தையைக் குப்புறப் படுக்க வைத்து நடுமுதுகில் சாம்பல் பூசி, இடுப்புப் பகுதியிலிருந்து கழுத்துப் பகுதிவரையுள்ள முதுகுச் சதையினை இரண்டு விரல் அளவு இடைவெளியிட்டு, இரண்டு கைகளால் மடித்துத் தூக்குவர். அவ்வாறு தடவி தூக்கினவுடனே குழந்தையின் வயிற்றிரைச்சலும், பேதியும் குணமாகிவிடும் என்பதை,

குடலேற்றம் என்றிட்டாலும் கண்ணே – கறுப்பி
குடல் தட்டுவாள் பயப்படாதே (நாட்டுப்புறப்பாடல்)

என்று தாலாட்டின் வழியாக எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் மக்கள் காய்ச்சலால் பாதிக்கப்பட்டால் ஒயின் போன்ற மதுவையும், மலேரியாக் காய்ச்சலுக்குக் கொய்னா மருந்தையும் பயன்படுத்துவார்கள் என்பது படகோட்டிகள் படகு ஓட்டும்போது பாடும் பாடலான,

சீக்குக்காரருக்கு ஏலேலோ
சீமைச் சாராயம் ஐலேசா
கொடுத்திடுவார் ஏலேலோ
கொய்னாத்தானாம் ஐலேசா (நாட்டுப்புறப்பாடல்)

என்று தமிழில் பிற துறைகள், ஆய்வு நோக்கில் நாட்டுப்புற மருத்துவம் என்ற நூலில் திரு.க.வெங்கடேசன் குறிப்பிடுகிறார்.

முக்காவேளை என்பது நீலநிறப் பூக்களையும், கொத்தவரை போன்ற சிறிய காய்கறிகளுடன் எல்லா இடங்களிலும் காணப்படக்கூடிய இச்செடியின் வேரையும், சுக்கையும் இடித்து ஒருகுவளை நீர்விட்டுக் காய்ச்சி அரைக்குவளையாக வற்ற வைத்துக் காலையில் குடித்தால் இடுப்பு வலி, வாய்வு கோளாறுகள் குணமாகிவிடும் என்பதை,

சுக்குடன் முக்கா வேளை இரண்டையும்
சுகமாய்க் காய்ச்சி அருந்திடவே
பக்கவலி வாங்கும் வாய்வுகள் போதுமென்று
பகர்ந்து கும்மி அடியுங்கடி (நாட்டுப்புறப்பாடல்)

என்ற கும்மிப்பாடல் புலப்படுத்துகிறது. மேலும்,

தென்னங்காயைத் திருகியிட்டுச்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

சிறுபயிற்றைப் பருப்பாக்கிச்
சேர்த்துண்ணக் கண்வலி தீருமென்றே சொல்லிக்
கும்மி சித்திரப் பெண்காள் அடியுங்கடி
பருத்தத் தேங்காயைத் திருகிப் பிட்டுச்செய்து
பற்பாடகத்தை உறவாக்கித்
திருத்தமாகவே தின்றால் இருவேளை வயிற்றுவலி
தீருமென்றே கும்மி அடியுங்கடி
ஏலம் சுக்கு சீரகம் மூன்றையும்
ஏற்க நல்லெண்ணெயிற் பொடித்திட்டுப்
பால சூரியன் முன் வைத்துப் பூசப்
பறக்கும் கரப்பான் என்றே கும்மியடியுங்கடி
மாதுளம் பிஞ்சு தென்னம் பிஞ்சும் நல்ல
மாவிலைக் கொளுந்துடன் தானரைத்தே
ஆதுளைப் பிள்ளைக் கருத்த கழிச்சல்
அகலும் என்றே கும்மி அடியுங்கடி (நாட்டுப்புறப்பாடல்)

என்ற பாடல் வழியாக தமிழில் பிற துறைகள், ஆய்வு நோக்கில் நாட்டுப்புற மருத்துவம் என்ற நூலில் திரு.க.வெங்கடேசன் குறிப்பிடுகிறார். பாசிப்பயிற்றுடன் தேங்காயும் சேர்த்து உண்டால் கண் வலி குணமடையும் என்றும், முற்றியத் தேங்காயுடன் பற்பாடகம் என்னும் மூலிகையையும் சேர்த்து வேக வைத்து உண்டால் வயிற்று வலி குணமடையும் என்றும், ஏலக்காய், சுக்கு, சீரகம் மூன்றையும் இடித்து துணியில் முடிந்து வைத்து நல்லெண்ணெயில் ஊறவைத்து சொறி, சிரங்கின் மீது பூசினால் குணமாகும் என்றும், மாதுளைப் பிஞ்சினையும், தென்னம்பிஞ்சினையும், மாவிலைக் கொளுந்தையும் அரைத்து சுண்டைக்காயளவு கொடுத்தால் கைக்குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வயிற்றுப்போக்குக் குணமடையும் என்பதை அறிய முடிகிறது.

குட்ட நோய் பெருநோய் வாதம்குன்மநோய்
தொழுநோய் காசம்
முட்டிய சலநோய் கண்ணோய்
முயலகன் முடநோய்" (பேரூர் புராணம்)

என்று பேரூர் புராணத்தில், கொடிய நோய்களின் பட்டியல் குறித்து குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. நாட்டு மருந்துகளைத் தேடி அலையவேண்டிய அவசியமில்லை. மக்கள் வாழுகின்ற இடத்தருகே காணப்படுகின்ற செடிகள் மருத்துவப் பண்பு மிக்கவையாகும்.

ஆகாத நோயெல்லாம் அருகம்புல்லில் தீரும். மாதுளை, தூதுவளை வளர்த்த வீடு வயிற்றிலே நெஞ்சிலே களங்கமில்லை. கொடிமுள்ளி நாலும் கபத்தை அறுக்கும். கண்ணுக்குத் தெளிவு பொன்னாங்கண்ணி. நன்னாரியைப் பயன்படுத்தினால் மேனி பொன்னாகும்.

முடிவுரை

ஒரு போது யோகியே ஒண்டனிர்க்கை மாதே
இருபோது போகியே யென்ப – திரிபோது
ரோகியே நான்குபோ துண்பானுடல் விட்டுப்
போகியே யென்று புகல் உண்பான் (நீதி வெண்பா)

என்ற பாடல் நீதி வெண்பாவில் இடம் பெற்றுள்ளது. ஒரு வேளை உண்பான் யோகி, இருவேளை உண்பான் போகி, மூவேளை உண்பான் ரோகி நான்கு வேளை உண்பான் போகியே போகி என்று கூறப்பட்டுள்ளது. ஒருவர் அதிகமாக உணவு உட்கொண்டால் ஆயுள் நிறையும். அதுவும் ஆரோக்கியக் குறைவான உணவு உண்டால் இன்னும் ஆயுள் குறையும் என்று திருமூலர் திருமந்திரத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளார். உயிரைப் பேணி பாதுகாக்க வேண்டுமாயின் உடலைப் பேணுதலாக வளர்க்க வேண்டும் நோய் நொடிகள் அண்டாமல்,

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

உடலைப் பாதுகாப்பதோடு நோயினால் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் உணவுப் பொருட்களை மருந்தாக உட்கொண்டு குணப்படுத்தும் முறையினை நாட்டு மருத்துவம் அறிவுறுத்துகின்றது.

மறுப்ப துடல்நோய் மருந்தென லாகும்
மறுப்ப துளநோய் மருந்தெனச் சாலும்
மறுப்ப தினிநோய் வாரா திருக்க
மறுப்பது சாவை மருந்தென லாமே (திருமந்திரம்)

திருமூல சித்தரின் கூற்றுப்படி மருந்து என்பது உடல், உள்ளத்தின் நோய்களை போக்குவதுடன், நோய்கள் வராமல் தடுப்பதும் இறப்பு நிகழாமல் தடுக்க வேண்டும் என்றும் கூறியுள்ளார். இப்படிப்பட்ட மருந்துகளை சித்த மருத்துவத்தில் பரவலாகக் காணலாம்.

தமிழ் மருத்துவம் பச்சிலைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது. பச்சிலைகளில் மருத்துவக் குணம் இருப்பதால் மூலிகைகள் என அழைக்கப்படுகிறது. தமிழ் மருத்துவர்கள் தாவரங்களிலுள்ள வேர், பட்டை, இலை, பூக்கள், காய்கள், கனிகள் ஆகிய அனைத்தையும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தினர் என்பதை சங்க இலக்கியங்களிலிருந்து அறிய முடிகிறது.

துணைநூற்பட்டியல்

1. டாக்டர் ஏ.றி.அரசு, சித்தர்களும் நோய் தீர்க்கும் சித்த மருத்துவமும்.
2. ப.அ. தட்சிணாமூர்த்தி, தமிழர் நாகரிகமும் பண்பாடும்.
3. மரு.ச. அரங்கராசன், சிற்றிலக்கியங்களில் சித்த மருத்துவம் ஓர் ஆய்வு.
4. திரு.க.வெங்கடேசன், தமிழில் பிறதுறைகள், ஆய்வு நோக்கில் நாட்டுப்புற மருத்துவம்.
5. டாக்டர் சு.சக்திவேல், நாட்டுப்புற இயல் ஆய்வு.
6. திருமூலர், திருமந்திரம்.
7. கு.வெ.பாலசுப்பிரமணியன் (உ.ஆ), நற்றிணை.
8. ஔவையார், நீதிவெண்பா.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 **Available at: www.ijtlls.com**

நாட்டு மருத்துவமும் பழமொழியும்

Proverbs and Folk Medicine

கா.மாரியம்மாள், முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், நெறியாளர் **பா.வைடூரியம்மாள்,** தமிழ்த்துறை,
ராணி அண்ணா அரசு மகளிர் கல்லூரி, திருநெல்வேலி – 08.

Abstract

Tamil culture has lots of proverbs that deal with the common life. It also evinces many matters related to folk medical practices. They prove effective in treatment. Hence, this article focuses on the sayings of proverbs in Folk medicine.

Keywords: Folk Medicine, Proverbs.

முன்னுரை

தொன்மை வாய்ந்த பழங்கால மனிதன் விலங்குகளின் தாக்குதல்களினாலும் இயற்கை சீற்றத்தாலும் எதிர்பாராத நோயினாலும் ஏற்பட்ட துயரங்களைப் போக்கிக்கொள்ள வழி தேடினான். அவற்றைக் கண்டுபிடிக்கும் வழிமுறைகளான மரம், இலை, கொடி, பூ, காய், கனி ஆகியவற்றை மனிதர்களிடம் சோதனைக்கு உட்படுத்தி மருந்துகளையும் கண்டுபிடித்து வெற்றியை அடைந்து மட்டுமில்லாமல் இதன் வழி நாட்டுவைத்தியம் வளர்ச்சியைப் பெற்றது. அனுபவங்களின் வழியாக அறிந்துக் கொண்டே இம்மருத்துவ முறை இன்று வரை மக்களின் புழக்கத்திலும் இருக்கின்றது. மனிதர்களின் உயிர்நாடியாக இத்தகைய நாட்டு வைத்தியமுறைகள் அமைகின்றது. **வைத்தியம்** என்ற சொல் நாளடைவில் **மருத்துவம்** என்ற பெயரில் அழைக்கப்பட்டது.

நாட்டுப்புற மருத்துவத்தை நாட்டுவைத்தியம், கைவைத்தியம், பாட்டிவைத்தியம் வீட்டுவைத்தியம், பச்சிலைவைத்தியம், மூலிகைவைத்தியம், ராஜவைத்தியம் ரகசியவைத்தியம் என மக்களால் பல்வேறு பெயர்களால் வழங்கப்பட்டு வந்தது. இப்பெயர்கள் மருத்துவப் பொருட்களின் அடிப்படையிலும் மருத்துவம் செய்கின்ற ஆள் அடிப்படையிலும் அமைந்துள்ளனார். டாக்டர். சக்திவேல் நாட்டுப்புற இயல் ஆய்வு

நாட்டுப்புற மருத்துவமுறை

நாட்டுப்புற மருத்துவத்தில் ஆடவர் பெண்டிர் குழந்தைகள் போன்றோர்களின் பல்வேறு வகை நோய்களுக்கான மருந்துகளும் அவற்றைப் பயன்படுத்தும் முறைகளும் குறிப்பிட்டுள்ளார். பெண்களுக்கான மருத்துவம்

1. ஆண்களுக்கான மருத்துவம்
2. குழந்தைகளுக்கான மருத்துவம்
3. கால்நடை மருத்துவம்

என்ற அடிப்படையில் கூறுகின்றனார்.

பெண்களுக்கான மருத்துவம்

திருமணாகாத பெண்களுக்கு பொதுவாக வரும் நோய்களும் மருந்துகளும் வெள்ளைப்படுதல் அசோகப்பட்டையைக் காய்ச்சி வடித்த நீரை தினமும் காலை வேளையில் அளவுடன் குடித்து வந்தால் விரைவில் குணமடைந்துவிடும்.

பிறப்புறுப்பில் புண்- மாசிக்காயை அரைத்து அந்தப்பகுதியில் தடவி வந்தால் சரியாகிவிடும்

மாதவிலக்குக் கால வயிற்றுவலி – முருங்கைஇலை நன்றாக காய்ச்சி வடித்து அந்த மூன்று நாள்கள் குடித்துவந்தால் வலி ஏற்படாது.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

உடல் நாற்றம் ஆவாரத் தழையுடன் கஸ்தூரி மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து குளித்து வந்தால் நாற்றம் நீங்கி மேனி அழகு பெறும்.

திருமணத்துக்குப் பின்பு வரும் சில நோய்களும் மருந்துகளும்

கர்ப்பகால வாந்தி – அரிநெல்லிக்காயை பச்சையாகச் சாப்பிட்டு வந்தால் நிற்கும்.

பிரசவகாலத்தில் ஏற்படும் வயிற்றுப்புண் - வேப்பத் தாழையுடன் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து உண்டுவந்தால் புண் ஆறிவிடும். வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் அழிந்து நலம் பெறுவார்.

தாய்ப்பால் பற்றாக்குறை – அத்திம் பழத்தை தினமும் உண்டு வந்தால் பெருகும். (ஆய்வு நோக்கில் நாட்டுப்புற வைத்தியம் - க.வேங்கடேசன்)

ஆண்களுக்கான மருத்துவம்

ஆண்களுக்கு வரும் தனிநோய்களும் மருத்துவ முறைகளும் நீர் பிரிதலில் சிக்கல் - தாமரைப் பூவை பச்சையாகச் சிறிதளவு உண்டு வரத் தாராளமாய் நீர் பிரியும். மூத்திர எரிச்சல் கரிசலாங்கண்ணி கீரையின் சாற்றை குடித்து வந்தால் எளிதில் குணமடையும் விந்து வெளியேறல் ஒரு குவளை பசும்பாலுடன் பேரிச்சம் பழம் போட்டு இரு வேளை சாப்பிட்டு வரும் பொழுது நின்றுவிடும்.

குழந்தைகளுக்கான மருத்துவம்

அனைத்து நோய்களும் குழந்தைகளை தாக்குவது அல்ல. அவற்றின் சிலவயிற்றுப்போக்கு- வசம்பை உரசி இரு வேளை கொடுத்து வந்தால் சரியாகிவிடும்.

சளி – துளசி இலை சாற்றில் மூன்று நான்கு துளிகள் தாய்ப்பாலில் கலந்து கொடுக்க வேண்டும். கக்குவான் -பனங்கற்கண்டுடன் சிறிதளவு மிளகைக் சேர்த்து கொடுத்து வந்தால் ஒரு வாரத்தில் குணமாகிவிடும்.

உடம்பு வலி – சிறிய வெங்காயத்தைத் தட்டி எடுத்த சாற்றை கை கால்களில் தேய்த்து விட்டால் வலி குறையும்.

கால்நடை மருத்துவம்

புண்புழு – சந்தனத்தையும்இ சின்ன வெங்காயத்தையும் அரைத்து மாட்டின் புண்ணில் விடப் புழு வெளியேறி புண் ஆறிவிடும்.

ஆட்டிற்கு வயிற்றுப்போக்கு – தேங்காய் எண்ணெய் சிறிதளவு சங்கில் எடுத்து கொடுத்தால் நின்றுவிடும். **கோழிகளுக்கு வயிற்றுப்போக்கு** – விளக்கெண்ணெயைச் சிறிதளவு எடுத்து இருவேளை கொடுத்து வந்தால் நின்றுவிடும். (டாக்டர் க.க. சம்பத் தமிழ் மருத்துவம்)

இவ்வாறு பண்டைகாலத்தில் நோய்களுக்கான மருந்துகளையும்இ பயன்படுத்தும் முறைகளையும் நாட்டு வைத்தியம் என்ற பொருளில் பல்வேறு நுணுக்கங்களையும் பிற்கால மனிதர்களுக்கு பயன்பாடும் வகையில் பதிவு செய்துள்ளனார்.

தமிழர்களால் வழி வழியாகச் சொல்லப்பட்டு வரும் பழமொழிகளால் முந்தைய தமிழ் மக்களின் பண்பாட்டையும் பழக்கவழக்கங்களையும் சமுதாயப் பின்னணியையும் அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது. இத்தகைய மருத்துவப் பழமொழிகள் பெரும்பாலும் மக்களால் சாதாரணமாகப் பேசப்படுவதில்லை. நோய் உண்டான போதும் கேலியாக பேசும் போதும் மட்டுமே வெளிவருகின்றன மக்களின் அனுபவங்களே பழமொழிகள் ஆகும். அரிய மருத்துவச் செய்திகள் அடங்கிய பழமொழிகளை நம்மால் அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது.

பழமொழிகளான மருத்துவ முறை

பழமொழிகள் பல்வேறு மருத்துவச் சிந்தனைகளை உள்ளடக்கியது. அவற்றுள் சில பழமொழிகள் பின்வருமாறு அமைகின்றது.

இளைத்தவனுக்கு எள்ளைக் கொடு
கொளுத்தவனுக்கு கொள்ளைக் கொடு

எள் கொள்ளு என்பவை இரண்டும் உணவு வகைகள். எள் நல்ல சத்துள்ள உணவாகும் மெலிந்த தேகம் கொண்டவர்கள் எள்ளைத் தின்றால் நன்கு உடல் பெருகும் என்றும்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

பருமனான உடலைக் கொண்டவர்கள் கொள்ளைத் தின்றால் உடல் மெலிந்து அளவோடு இருப்பார்கள்.

ஆற்றுநீர் வாதம் போக்கும்
அருவி நீர் பித்தம் போக்கும்
சோற்று நீர் இரண்டையும் போக்கும்

மனிதர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய அனைத்து நோய்களுக்கும் அடிப்படையாக விளங்குவது வாதம் பித்தம்இ கபம் என்ற மூன்றுமே ஆகும். இவற்றின் தொடர்பாக ஏற்படும் நோய்களைப் போக்கும் வழிமுறைகளை கூறுவதாகும். ஆற்று நீரிலும், அருவி நீரிலும் உயர்ந்த தாதுப்பொருட்களும், மூலிகைச் சத்துக்களும் நிறைந்து காணப்படும்.ஆற்றுப்படுகையிலும் அருவிக்கு நீர் வரும் மலைப்பகுதியிலும் மூலிகைச் செடிகளில் பட்டு வருவதால் இந்நீர் வாதநோயால் ஏற்படும் நரம்புக்கோளாறுகளும் பித்த நோய் மூலம் ஏற்படும் மூளைக்கோளாறையும் குணப்படுத்த ஆற்றுநீர், அருவிநீர் பயன்படுகின்றன. வாதம், பித்தம் இரண்டையும் சோற்றுநீர் குணமாக்குகின்றது. அதனால்தான் மருத்துவகுணம் நிரம்பிய நாட்டுப்புற மக்கள் காலையில் எழுந்ததும் பழைய சோற்று நீரை அருந்துகின்றனர். (தா.நா. நடராசன தமிழும் மருத்துவமும்)

வேலம் பட்டை பித்தத்தைப் போக்கும்
ஆலம்பட்டை மேகத்தைப் போக்கும்

வேலம்பட்டையை இடித்து ஒரு குவளை நீர்விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி அரைக் குவளையாக்கி தினமும் காலை வேளை மட்டும் குடித்துவர பித்த நோய்களான வயிற்றுப்புண், பித்தமயக்கம் கைகால், குடைச்சல் குணமாகும். ஆலமரத்தின் பட்டையைக் குடிநீராக்கி குடித்து வர வாய்ப்புண், வாய்நாற்றம், சிரங்கு, கரப்பான்படை ஆகியவைகள் விலகும் என்று இப்பழமொழி மூலம் அறிந்து கொள்ளமுடிகின்றது.

மாதா ஊட்டாத அன்னத்தை
மாங்காய் ஊட்டும்

மாங்காய் என்பது மாங்காய் ஊறுகாய் குறிக்கும். பசியைத் தூண்டுவதில் வல்லது. எனவே உணவில் மாங்காய் ஊறுகாயைச் சேர்த்துக் கொள்வதால் ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும்.

விருந்தும் மருந்தும் மூன்று நாள்

சொந்தக்காரர்கள் வீட்டிற்கு சென்றால் மூன்று நாட்கள் மட்டுமே தங்கவேண்டும் இல்லையெனில் பகையுண்டாகும். மருத்துவரிடம் மருந்து உட்கொள்ளும் போது ஒரு மருந்தின் ஆற்றல் மூன்று நாட்களுக்குள்ளாக தெரிந்துவிடும். இல்லையெல் மருந்தை மாற்றவேண்டும் என்பதை உணர்த்துகின்றது. ப.அ. தட்சிணாமூர்த்தி தமிழர்நாகரிகமும் பண்பாடும்

ஆவாரைப் பூத்திருக்கச்
சாவோரைக் கண்டதுண்டோ

ஆவாரம் பூ இதழ்களைக் சேகரித்து நிழலில் உலர்த்திக் காய வைத்து இடித்து வைத்துக்கொண்டு தேநீர், காப்பித்தூள் பதிலாக உபயோகித்து வர உடல் வறட்சி உடல்நாற்றம் நீரிழிவு நோய், தோல்நோய் ஆகிய நேபய்களைக் குணமாக்குவதில் ஆவாரம் பூ மகத்துவம் வாய்ந்தாகும்.

இருப்பவன் இரும்பைத் தின்பான் போறவன் பொன்னைத் தின்பான்

உடல் இயங்குவதற்கு இரும்புச்சத்து இன்றியமையாதது. இதன் குறைவால் இரத்தசோகை என்னும் நோய் ஏற்படுகிறது. எனவே இரும்புச்சத்து அதிகமுள்ள காய்கறிகளை உள்ளிட்ட உணவு பொருட்களை உட்கொள்ளுதல் வேண்டும். போக இச்சையை விரும்புபவர்கள் பொன்னை பஸ்மம் ஆக்கி உண்பார்கள். இதனால் நரம்புக்கோளாறு, சிறுநீரகக்கோளாறு போன்றவை ஏற்படுவதை தடுக்க உதவுகிறது.

அரசனை நம்பி புருஷனை கை விட்டாளாம்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

அரசமரமும், வேம்பும் இணைந்த மரத்தினை சுற்றி வந்தால் காற்றானது கருப்பையில் உள்ள நச்சுக்கிருமிகளை அழிக்கும் தன்மை வாய்ந்தது என்பததை அறிந்ததை நம் முன்னோர்கள் பிள்ளையார் சிலையை இம் மரத்தின் கீழே வைத்தனர். குழந்தை பாக்கியமற்ற பெண்கள் கும்பிடுவதற்கு இதுவே முக்கிய காரணமாகும்.

ஆலும்,வேலும் பல்லுக்குறுதி நாலும், இரண்டும் சொல்லுக்குறுதி:

ஆலும் என்பது ஆலமரத்தின் விழுதினையும், வேலமரம் என்பது வேப்ப மரத்தின் குச்சியையும் நன்கு மென்று பல் விலக்க பல் நன்கு பளபளப்புடன், பல் ஈறுகள் நல்ல பலத்துடன் காணப்படுகின்றன.

பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உண்ணலாம்

மிளகு நம் அன்றாட உணவில் பயன்படுத்தப்படும் பொருள்களில் ஒன்றாகும். இந்த மிளகு நஞ்சு மீட்கும் தன்மையுடையது. பாம்பால் கடி உண்டவர்க்கு மிளகின் எரிப்பு சுவை தெரியாவிட்டால் உடம்பில் வி'ம் தாக்கி விட்டதாக அறியப்படுகின்றன.

முடிவுரை

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என நோய் இல்லாத தன்மையை நம் முன்னோர்கள் மிகப்பெரிய செல்வமாக கருதி வந்தனர். சமுதாயத்தில் வாழ்கின்ற மக்களின் வாழ்க்கையை பிரதிபலிக்கும் கண்ணாடியாக நாட்டுப்புறவியல் விளங்குகிறது. சங்ககாலத்தில் இருந்து தற்காலத்தில் வாழந்து வருகின்ற மக்கள் அனைவரும் நாட்டு மருத்துவத்தை அறிந்து பயன் பெற்றிருக்கிறார்கள். இவற்றில் மூலிகை செடிகள் அதிகமாக பயன்பாட்டில் இருந்ததை அறிய முடிகின்றது. பழமொழிகள் பெரும்பாலும் மருத்துவ செய்திகளை அடிப்படையாக கொண்டும், நோயினை தீர்க்கும் வழிமுறைகளையும், மருந்துகளை உபயோகிக்கும் முறைகளை விளக்குவதாக அமைகின்றது. மனிதனின் வாழ்க்கைக்கு தேவையான ஒன்றாக நாட்டு மருத்துவமும், பழமொழியும் விளங்குகிறது.

துணைநூற்பட்டியல்

1. டாக்டர் ஏ.றி.அரசு, சித்தர்களும் நோய் தீர்க்கும் சித்த மருத்துவமும்.
2. மரு.ச. அரங்கராசன், சிற்றிலக்கியங்களில் சித்த மருத்துவம் ஓர் ஆய்வு.
3. திரு.க.வெங்கடேசன், தமிழில் பிறதுறைகள், ஆய்வு நோக்கில் நாட்டுப்புற மருத்துவம்.
4. டாக்டர் சு.சக்திவேல், நாட்டுப்புற இயல் ஆய்வு.

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

தொல்காப்பியத்தில் மருத்துவம்

Medicine in "Tholkappiyam"

முனைவர் சு.மாரியம்மாள், உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை,
மனோன்மணியம் சுந்தரனார் பல்கலைக்கழக உறுப்புக் கல்லூரி, கடையநல்லூர்.

Abstract

"Tholkappiyam" is an ancient Tamil treatise which decodes the way of life of the Tamil people. It speaks of medical methods and practices used by the classic Tamil people. They are very valuable in the modern times also. So, the paper delineates the medicinal ideas evinced in "Tholkappiyam".

Keywords: "Tholkappiyam", Medicine.

தமிழ் மொழியில் கிடைத்த முதல் இலக்கண நூலான தொல்காப்பியத்தின் மருத்துவச் சிந்தனைகளை ஆய்வு செய்வதாக இக்கட்டுரை அமைகின்றது.

தொல்காப்பியம் - அறிமுகம்

தொல்காப்பியம் ஒரு பழந்தமிழ்ப் பெருஞ் செல்வம். தமிழில் இன்றுள்ள நூல்களில் இதுவே பழமையானது, முதன்மையானது, காலத்தால் முற்பட்டது. ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்னே எழுதப்பட்ட அரிய நூல். நமது முன்னோர்களால் நமக்குச் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் செல்வங்களில் இதுவே தலை சிறந்தது. தொல்காப்பியத்திற்கு முன்னும் பல நூல்கள் தோன்றியிருந்தன. ஆனால், அப்பழந்தமிழ் நூல்களில் ஒன்றேனும் இன்று நமக்குக் கிடைக்கவில்லை. தொல்காப்பியம் நிலந்தரு திருவின் பாண்டியன் அவையத்து, அதங்கோட்டாசான் முன்னிலையில் அரங்கேறியதாகவும், பாயிரம் உணர்த்துகிறது. இந்நூல் பழைய மொழி மரபுகளைக் காப்பதோடு, காலந்தோறும் தோன்றுகிற புதிய இலக்கணச் சிந்தனைகளுக்கும் வழி வகுப்பதாகவும் அமைகின்றது.

மருத்துவச் சிந்தனைகள்

தொல்காப்பியம் தொடங்கி இக்கால இலக்கியங்கள் வரை எல்லா காலகட்டத்து இலக்கண, இலக்கியங்களிலும் தமிழரின் மருத்துவம் தொடர்பான குறிப்புகள் பரவலாகக் காணப்படுகின்றன.

மருந்து

வாயுறை வாழ்த்தே வயங்க நாடின்
வேம்பும் கடுவும் போல

எனும் நூற்பாவில் தொல்காப்பியர் "மருந்து" என்னும் பொருளில் "உரை" என்ற சொல்லைக் குறிக்கின்றார். வேம்பையும், கடுகையும் மக்கள் மருந்தாகப் பயன்படுத்தியதை அறிய முடிகின்றது. **வாய் - வாய்மொழி, உறை - மருந்து** வாயுறை என்பது சொல் மருந்தெனப் பண்புத் தொகையாம். இனி வாய்க்கண் தோன்றிய மருந்தென வேற்றுமைத் தொகையாம்' என்று பொருள் தரும் இளம்பூரணர் கருத்துப்படி தொல்காப்பியர் காலத்தில் "உறை" என்னும் சொல் மருந்து எனும் பொருளில் வழங்கிற்று என்பதை அறிய முடிகிறது. வேம்பு மூலிகை மருந்தாகப் பயன்பட்ட செய்தியும் காணப்படுகின்றது. முதன்மையான மூலிகைப் பொருளாகவும் வேம்பு கருதப்படுகிறது. உடலுக்கும், உள்ளத்திற்கும் துன்பம் தரும் நிகழ்வே நோயாகும் என்பதைத் தொல்காப்பியர், **பையுளும் சிறுமையும் நோயின் பொருள் (தொல்.824)** என்று கூறுகிறார். உடல் மற்றும் உள்ளத்திற்கு ஏற்படும் மாற்றமே பையுள் என்று கூறுகிறார். சிறுமை எனக் கூறுவது மனத்தடுமாற்றம் என்றும் கூறுவர்.

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

உடலும், உயிரும்

உடலும், உயிரும் சேர்ந்தது தான் வாழ்க்கை. எழுத்தின் தோற்றம் பற்றிக் குறிப்பிடும் போது, **மெய்யின் வழியது உயிர்தோன்றும் நிலையே (தொல்.18)** என்று குறிப்பிடுகிறார். இதை மருத்துவ நோக்கில் பார்த்தால் உயிர்மெய் எழுத்தின் தோற்றத்தை மட்டும் கூறாமல் கரு உருவாகின்ற நிலையையும் எடுத்துரைக்கின்றார்.

தேன்

தேன் மருந்துப் பொருளாகப் பயன்பட்ட செய்தியை தொல்காப்பியர், **தேன்என்கிளவி வல்லெழுத் தியையின் (தொல்.340)** என்ற நூற்பாவில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

அறுவை மருத்துவம்

தொல்காப்பியர் காலத்திலேயே அறுவை மருத்துவ முறைகள் இருந்துள்ளன என்பதற்கு, **அறுத்தலின் குறைத்தலின் தொகுத்தலின் விரித்தலின் (தொல்.சொல்.72)** என்று குறிப்பிடுகின்றார். இந்நூற்பாவிற்கு உரை எழுதும் சேனாவரையர் சிறிதிழக்கச் சிதைத்தலாவது ஒரு பகுதியை மட்டும் நீக்குதல் என்பார். மேலும் அறுத்தல் என்பது சிறிதிழவாமல் சினையையாயினும் முதலையாயினும் இரு கூறாகச் செய்தல் என்பர். அதாவது ஒரு உறுப்பின் முழுமையையோ அல்லது அதன் ஒரு பகுதியையோ இரண்டாகக் கூறுபடுத்தல் என்பதாகும். மற்றொரு இடத்தில் வெகுளி தோன்றுதல் காரணமாக "உறுப்பறை" (தொல், பொருள்.254) என்ற நூற்பாவில் உறுப்பறை என்பதை உரையாசிரியர் அங்கங்களை அறுத்தல் என்று பொருள் கூறுகிறார். உறுப்பைக் குறைப்பது என்பது கை குறைத்தலோ அல்லது கண் குத்தலோ என்று புலவர் குழந்தை விளக்கம் தருகின்றார்.

திட்டமிடுதல்

ஒரு செயலைச் செய்வதற்குப் பொருள்கள் தேவைப்படுவதைப் போலத் தொல்காப்பியம் இயற்றுவதற்குத் தேவையாயிருந்த பொருள்கள் தமிழ் மருத்துவத்தின் மூலப்பொருளாக அமைந்துள்ளன. தமிழ் மருத்துவம் மருந்து, வாதம், ஓகம், ஞானம் ஆகிய நான்கு உறுதிப் பொருள்களை உணர்த்தும் எண்களைக் குறியீடுகளாகப் பயன்படுத்துகின்றன. **போகின்ற எட்டும் புகுகின்ற பத்தெட்டும் (திருமந்.61)** தமிழ் மருத்துவத்தின் குறியீட்டு எண்கள் உடலியலைச் சுட்டுவதைப் போல, தொல்காப்பியம் எழுத்து, சொல், பொருள் ஆகிய மூன்று அதிகாரங்களை, அதிகாரம் ஒன்றுக்கு ஒன்பது இயல்கள் என இருபத்தேழு இயல்களைக் கொண்டுள்ளது. தமிழ் மருத்துவம் அண்டம், பிண்டம், மருந்து, வாதம் ஆகிய நான்கும் மூன்று பொருளாய் முடிந்தது என்கிறது. அந்த மூன்றே தொல்காப்பியத்தில் அதிகாரங்களாக அமைந்துள்ளன. உயிர் என்றாலே பன்னிரண்டு தான். அதாவது, உடம்பில் உயிர் நிலைத்திருக்க வேண்டுமென்றால் சுவாசத்தின் அளவு பன்னிரண்டாக அமைய வேண்டும். அவ்வாறில்லாமல் கூடினாலும், குறைந்தாலும் உயிர் ஓடிவிடும். இதனைக் கருத்திற் கொண்டே உயிர் எழுத்துகள் பன்னிரண்டு என்கிறது தொல்காப்பியம். இவ்வாறாக, தொல்காப்பியர் காலத்தில் மட்டுமல்லாது, தொல்காப்பியர் காலத்திற்கு முன்பே தமிழர்கள் நோய் பற்றியும், அதற்கான மருத்துவ முறைகள் பற்றியும் அறிந்துள்ளனர்.

பயன்பட்ட நூல்கள்

1. **அழகேசன்.சு, 2008**. தொல்காப்பியம், சுதா பதிப்பகம், தூத்துக்குடி.
2. **அகத்தியலிங்கம்.ச, 2001**, தொல்காப்பிய உருவாக்கம். மெய்யப்பன் தமிழாய்வகம், சிதம்பரம்.
3. **சுப்பிரமணியன்.ச.வே, 2009**. தொல்காப்பியம் தெளிவுரை. மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

பழந்தமிழரின் மருத்துவச் சிந்தனைகள்

Medicinal Ideas in Classic Tamils

அ.முத்துக்குமார், உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை,
கலை மற்றும் அறிவியல் புலம் விநாயகா மிஷன்ஸ் ஆராய்ச்சி நிறுவனம், சென்னை- 603104.

Abstract

There is a bulk of evidences on the thoughts of medicine in Tamil culture. Many Tamil people are competent in treatment and they are organic in nature. Many Tamil people are capable of using self medication practices. The paper is an outcome to detail the medical thoughts of the ancient Tamil people.

Keywords: Ancient Tamil People, Medical Thoughts.

தோற்றுவாய்

'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' என்ற முதுமொழியின் வாயிலாக நாம் அறிய விளைவதாவது, மனித வாழ்விற்கு பெரும் பயன் தருவது செல்வமே என்றாலும், செல்வம் குறைவாகயிருந்தாலும் மனிதன் தம் வாழ்வை அழகுற அமைத்துக்கொள்ள முடியும். ஆனால் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவன் உடல் ரீதியாகவும், மனரீதியாகவும் பலவீனமடைந்து விடுகின்றான். எனவே நோயில்லாத் தன்மையையே நம் முன்னோர் மிகப்பெரிய செல்வமாகக் கருதினர் என்பதை இம்முதுமொழியைக் கொண்டு அறிய முடிகின்றது. பழந்தமிழரின் அனுபவம், மற்றும் அறிவினைக் கொண்டு எவ்வாறு மாறிவரும் சூழ்நிலைக்கேற்றவாறு நோயை எதிர்கொள்ளும் முறையை அன்றே செவி வழியாகவும், ஓலைச்சுவடிகளின் மூலமாகவும் அடுத்தத் தலைமுறைக்கு மருத்துவச் சிந்தனைகளை பொக்கிஷமாக கொடுத்தனர். அவற்றை இக்கட்டுரையின் வழி அறியச் செய்வதே நோக்கமாகும்.

தமிழரின் மருத்துவக் குறிப்புகள்

வேம்பு, கடுக்காய் என்னும் இரண்டு மருந்துப் பொருள்களின் குறிப்புகள் தொல்காப்பியம் எனும் இலக்கண நூலில் காண முடிகின்றது. சங்க காலத்தில் மன்னர்கள் பயன்படுத்திய அடையாளத்தில் மருத்துவப் பூக்களாக வேம்பு திகழ்கின்றது. இரவம், வேம்பு போன்ற மருத்துவ குணமுடைய பூக்கள் மனைகளின் தூய்மைக்கும்,நோய்க்கிருமிகளிடமிருந்து நம்மை காத்துக் கொள்ளும் மருந்தாக அமைகின்றது. வாதம், பித்தம், ஐயம் என்னும் மூன்று இயக்கங்கள் மிகுந்தாலும், குறைந்தாலும் நோய் தோன்றும் என்று கணித்துள்ளனர். நாம் உண்ணும் உணவே மருந்து என்பதை அறிந்த தமிழர் அவற்றை உணவில் எவ்வாறு கையாள வேண்டும் என்பதை அறிந்து, கடைபிடித்து வாழ்ந்தனர். ஆனால் இன்றே நிலைமை தலைகீழாக மாறிவிட்டது. பணி நிமித்தமாக உணவினை உட்கொள்ளும் போது அவசரமாக உட்கொள்கின்றனர், அல்லது பசிகின்ற போது உணவு எடுத்துக்கொள்ளாமல் பசிக்காத போது உண்கின்றனர். இதனால் உடல் பாதிக்கப்படுகின்றது. இவற்றையெல்லாம் தவிர்த்து ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ அன்றே அறிய மருத்துவக் குறிப்புகள் தந்துள்ளனர். அவற்றை இனி காண்போம்.

உணவே மருந்து

நாம் உண்ணும் பொருளே நோயாகவும், மருந்தாகவும் மாறிவிடுகின்றது. மரணத்தை வெல்வதற்குரிய அடிப்படைகளைக் கொண்டு மருத்துவம் உருவானது எனலாம். நமது

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

முந்தைய வினையினாலும், பிற காரணங்களானும் நமக்கு பிணி ஏற்படும். மனித வாழ்விற்கு முக்கியத்துவம் தரும் திருக்குறளின் 'மருந்து' எனும் அதிகாரத்தில் வள்ளுவர்

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின் (குறள் 942)

நாம் முன்னர் உட்கொண்ட உணவு செரித்துவிட்டது என்பதை உணர்ந்து, பிறகு அடுத்த வேளை உணவை உண்போமேயானால் அம்மனிதனுக்கு 'மருந்து' என்ற ஒன்று அவனது வாழ்வில் தேவையில்லை என்றே வள்ளுவர் வலியுறுத்துவதனை அறியலாம். "பசித்துப் புசி" என்பது சான்றோர் வாக்கு. பசித்த பின்பே உணவருந்த வேண்டும். அவ்வாறு அல்லாமல் பசி எடுக்காமலே நம் கடமை முடிந்தது என்று உண்ணுதல் கூடாது. அவ்வாறு உண்ணுதல் என்பது அஜீரணத்துக்கு வழிவகுத்து விடும். பின்பு அஜீரணத்தால் உடலின் இயக்கச் செயல்பாடு முற்றிலும் தடைப்படக் கூடும். இது பல புதிய நோய்கள் உருவாக வழிவகுத்துவிடும். எனவே உணவினை எவ்வாறு உட்கொள்ள வேண்டும் என்பது பற்றிய ஓர் தெளிவானச் சிந்தனை நம் முன்னோர்களிடம் மேலோங்கி காணப்படுவதை இதன் வழி அறியலாம்.

சித்தர்களும் மருத்துவமும்

சித்தர்கள் முக்காலமும் உணரும் ஞானமும் கல்வியும் கற்றவர்கள், உடலையும் மனதையும் கட்டியாளும் ஆற்றல் பெற்றவர்கள். ஆழியா உடலையும் சாகாக் கலையையும் கைவரப் பெற்றவர்கள். தன்னையும் தன்னைச் சார்ந்தவர்களையும் காக்கும் மனிதவள மேம்பாட்டை வளர்ப்பவர்கள் எனலாம்.

உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்.
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தேன்
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர்வளர்த்தேனே (திருமந்திரம்)

என்று உடலைப் பேணிக்காக்க வேண்டும் என்ப திருமூலர் திருமந்திரம் நமக்கு போதித்த போதனையாகும். அன்னம் ஒடுங்கினால் ஐந்தும் ஒடுங்குமல்லவா? சுவரிருந்தால் தான் சித்திரம் எழுத முடியும். சுவர் என்ற யாக்கை இல்லாவிட்டால் சூக்குமசரீரத்தால் என்ன பயன்? என சித்தர்கள் அறிந்திருந்தனர்.

'வாய்நாடி வாய்ப்பச் சொல்' என்பது வள்ளுவர் பண்டிதமாகும். இயற்கையான உணவு, உறக்கம், ஓய்வு – சமநிலை காணுதல் வேண்டும். சித்தர்கள் நம்முள் இருக்கும் 4438 நாடி நரம்புகள் தேடிப்பிடித்து, வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் (கபம்) எனக்கண்டறிந்து பொருத்தமான பண்டுவம் செய்வார்கள். மூலிகையினால் ஆனபஸ்மா, சூரணமா, தைலமா, குளிகையா ஏதேனும் ஒன்றாக இருக்கும் எனக்கண்டறிந்து நோய்க்கு ஏற்புடைய பண்டுவம் செய்து குணப்படுத்துவார்கள். இந்த வைத்திய முறையை நாட்டு வைத்தியம், பாட்டி வைத்தியம் என்றும் சித்தவைத்தியம் என்றும் கூறுவார்கள். நானிலத்திலேயே நாடிபிடித்து, நோயினை அறிவதில் சித்தர் முறை உன்னதமானதாகும்.

மூலிகைகள்

இயற்கையில் முளைத்த செடி, கொடி, பூ, பிஞ்சு, காய், கனி, இலை, தழை, சருகு, சப்பாரம், வேர், வெட்டை, மரம், மட்டை, பட்டை என்பவற்றை மூலிகை என்பார்கள். அதனை அன்றாடம் உண்ணுகின்ற உணவிலும் பருகின்ற நீரிலும் வாழுகின்ற இடத்திலும் மூலிகை மருந்தாகப்பயன் படுகின்றன. சுற்றுப்புறச்சூழலினால், மூலிகைக் காற்றால் ஏற்படும் உணர்வு, உணவாக அந்த உணர்வே மருந்தாக மலர்கிறது. வேப்பமரக் காற்றும், வில்வஇலை வீச்சும், துளசிச்செடியின் மனமும், அருகம்புல்லின் சாறும் மாமருந்தாகப் பயன்படும்.

இலையென்றும் தழையென்றும் கொடிதா னென்றும்
எங்குள்ள வரப்பூடு இதுவோ என்று

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

துலையென்றும் செடியென்றும் தோப்பி தென்றும்
துறைதோறும் கிடக்குமிது தெரியு மென்றும்
தலையென்றும் காலென்றும் அறியா மற்றான்
தன்வாயில் வந்தபடி பிதற்றுவார்கள்
கலையறிந்தும் பொருளறியார் கழுதை மாண்பார்
கண்ணிருந்தும் குருடரவர் கதிகா ணாரே!

காசு வாங்காமல் காலங்காலமாக பரம்பரை வைத்தியம் செய்வது ஒரு தர்மம் என்று கருதினார்கள். அடுத்தவருக்குச் சொல்லக் கூடாது. இலை, தழையைக்காட்டக் கூடாது. காட்டினால் அது பலிக்காது. மேலும் காசு பறிக்கும் வணிகமாகிவிடும் என்ற பாரம்பரியப்போக்கு எனலாம்.

வயிற்றில் மரித்த பிள்ளை

வசம்பும் பெருங்காயமும் முலைப்பால் விட்டறைத்து அதனை அடிவயிற்றில் தடவினால் வயிற்றில் மரித்த பிள்ளை கீழேவிழும். அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டியதில்லை. தாயையும் காக்கலாம்.

குத்திருமல், ஈளை

வேங்கை மூலத்தைப் பாலில் கலந்து அரைத்து கலக்கி உண்டுவந்தால் குத்திருமல், ஈளை, உளைமாந்தை, புண் சீழ்வடிதல் மலக்கட்டு நீங்கும்.

கண் நோய்

சிறுகீரை, ஆவாரை, புளியாரை, மூவிலை, விஷ்ண காந்தி, மின்னி இவைகளின் சாறுகளைப் புதுச்சட்டித் துாறில் பத்து முறை உலர உலரப்பூசி மேற்படி சாறுகளில் வஸ்திரத்தைத் துத்தம், துருசு, குன்றிமண் பிராமனங்கூட்டி, பசுமாட்டின் வெண்ணையால் அரைத்த மையே கண்மையாகும். அதனை கண் விழியில் தீட்டிவர, கண்ணைப்பற்றிய சகல நோய்களும் நீங்கும். இது சித்தர் மூலிகையால் உருவாக்கப்பட்டது. திரிகடுகம்- சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி என்ற மூன்றையும் இடித்து, பொடித்துச் செய்யப்படும் சூரணத்தின் பெயரே திரிகடுகம். இந்தச் சூரணம் சகலரோக சஞ்சீவி என்பர்.

ஏலாதி

பதினெண் கீழ்க் கணக்கு நுால்களின் ஒன்றின் பெயர் ஏலாதி – மருத்துவ முறையில் பல்வேறு மூலிகைகளின் பெயர்களை அதன் பயன்பாட்டை மதித்து சிறப்புப் பெயரால் வைக்கப்பட்டது.

“நீர்ச்சுள்ளி, கருஞ்சீரகம், வல்லாரை---
---என்ற மருந்தின் செடி, கொடிகளின் மகத்துவத்தின்

தேவையை உணர்த்தவே சிறப்பிக்கப்பட்டது. சித்தர் செந்துாரம் தங்கபஸ்பம், காயகற்பம் இவையாவும் மருந்தாகப் பயன்படுவதை வெளிப்படையாக கூறாது குறிப்பால் உணர்த்துகிறார்கள்.

வெற்றிலை

பூ, காய், பிஞ்சு, பழம் இல்லாமல் வெறும் இலையாக இருப்பதால் வெற்றிலை என்று கூறியிருப்பார்களோ? எந்த ஒரு செயலை மேற்கொண்டாலும் மங்கலகரமாக இருப்பது, கொடுப்பது, வெற்றிலை பாக்கு வைத்து அழைப்பது ஒருமரபாகும். இது ஒருகொடி வகையான தாவர மூலிகையாகும். இதுகாரம் உள்ளதனை, கூடுதலாக உண்டால், கோழை, கபம், தொண்டைக்கட்டு அடங்கும். இந்த மூலிகைச் செடியின் இலையை மாசிக்கால், இளங்கால், முதுகால், கம்மாறு, கௌளி, பத்தரம், வெள்ளை, ரவேசி, சல்லி எனப்பல வகைப்படும்.

மூவிதம்

காலை, நண்பகல், இரவு இம்மூன்றும் வேளையிலும் மூன்று வகையான பலனைத் தாம்பூலம் அல்லது வெற்றிலை பாக்குப்போடுவார் அடையும் பயனாகச் சித்தர்கள் கண்ட மூலிகை வைத்தியம் பயன்படுகிறது.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

வைகறையில் வெற்றிலையைக் கூடுதலாகப் போட்டால் கோழை, குமிட்டு, பித்தம், சூடு வெளியேறும். நண்பகலில் சுண்ணாம்பைக் கூடுதலாகப் போட்டால், சுண்ணாம்புச்சத்தின் தூக்கத்தால் சீரண சக்தி உண்டாகும் அசீரணத்தால் ஏற்படும் உபாதைகள் குறையும். மாலையில் களிப்பாக்கைக் கூடுதலாகப் போட்டால் எல்லை இன்றி இன்ப சுகம் எய்தலாம்.

இறுவாய்

மேற்க்கண்டவாறு பழந்தமிழர்களின் வாழ்வியலோடு மருத்துவம் இரண்டற கலந்து காணப்படுவதையும், சித்தர்கள் தம் மெய்ஞானத்தால் மனிதனுக்கு ஏற்படக் கூடிய பல்வேறு நோய்களிலிருந்து எவ்வாறு நம்மை காத்துக்கொள்வது என்பது பற்றியும் இக்கட்டுரையின் வழியாக அறியமுடிகின்றது.

பார்வை நூல்கள்

1. திருக்குறள் - (பரிமேலழகர் உரை) சாரதா பதிப்பகம்,சென்னை-14.
2. பதினெண்க்கீழ்க்கணக்கு – பதிப்பாளர்- இ.தமிழமுது, மாணவர் பதிப்பகம், சென்னை-17.
3. சித்தர்கள் அருளிய வைத்திய மூலிகை அகராதி – பி.ராதாகிருஷ்ணன்,
4. மலைவாழ் சித்தர்கள் - எஸ்.ராஜகுமாரன், விகடன் பிரசுரம்.
5. சித்த மருத்துவம் சொல்லும் கை வைத்தியம் - Dr. அருண் சின்னையா, நலம் பதிப்பகம்.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 **Available at: www.ijtlls.com**

தமிழ் இலக்கிய மருத்துவச் சிந்தனை

Tamil Literature and Medical Thought

சு.முருகவேல், தமிழ்த்துறை, உதவிப்பேராசிரியர், தி.தெ.மா.நா.ச கல்லூரி, தெ.கள்ளிகுளம்.

Abstract

Tamil Literature is a fine source of medical truths and practices. Many of the Sangam literature have sayings on medical values. They are potent in treatment and organic in nature. So, the paper traces medical ideas in Tamil Literature.

Keywords: Tamil Literarure, Medicine.

முன்னுரை

பழந்தமிழரின் வாழ்வில் அணுவில் தொடங்கி அண்டம் வரையிலும் மருத்துவம் பரவிக் கிடக்கின்றது. இலக்கியம் என்பது வெறும் இரசனைக்குரிய ஒன்றாக மட்டும் இல்லாமல் அனுபவமும் அறிவியலும் கலந்த படைப்பாகவே ஆக்கப்பட்டுள்ளன. 'அறிவு அற்றம் காக்கும் கருவி' என வள்ளுவர் கூறியுள்ளார். அறிவின் நுட்பமான மலர்ச்சியே மருத்துவமாகும். உலகம் தோன்றிய முதலே மருத்துவமும் மனித வாழ்வோடு ஒன்றி இணைந்து விட்டது. பழமை வாய்ந்த மருத்துவச் செய்திகள் தமிழ் இலக்கியங்களில் எவ்வாறு பயன்படுத்தியுள்ளனர் என்பதை அறிவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

திருமந்திரத்தில் மருத்துவம்

மருந்து என்பது ஓர் உயிரினத்திற்கு ஏற்பட்ட நோயை தீர்க்கப் பயன்படும் பொருள் ஆகும். நோய் என்பது உடல்நோய் என்றும் உளநோய் என்றும் இருவகையாக வகைப்படுத்தப்படுகின்றனர். மருந்து என்பது உடல் நோயினைத் தீர்த்தல், நோய் வராமல் தடுத்தல், மரணத்தை தடுத்தல் போன்ற செயலினை செய்யும் என்பதை திருமூலர்

மறுப்பது உடல்நோய் மருந்து எனலாகும்
மறுப்பது உளநோய் மருந்து எனலாகும்
மறுப்பது இனி நோய் வராதிருப்ப
மறுப்பது சாவை மருந்து எனலாகும் (திருமந்திரம்-800)

பாடல் வழி குறிப்பிடுகின்றார். அதேப் போன்று தாயின் உதிரத்தில் மலம் மிகுந்தால் பிறக்கும் குழந்தை மந்த புத்தி உடையதாகவும் ,நீர் மிகுந்தால் குழந்தை ஊமையாகவும் ,மலம்,நீர் இரண்டும் மிகுதியாக இருந்தால் குழந்தை குருடாகப் பிறக்கும் என்ற கருத்தினைஇ

மாதா உதிரம் மலமிகில் மந்தனாம்
மாதா உதிரம் சலமிகில் மூங்கையாம்
மாதா உதிரம் இரண்டோக்கில் கண்ணில்லை
மாதா உதிரத்தில் வைத்த குழவிக்கே (திருமந்திரம்)

பதிவு செய்துள்ளார் நமது உடலினுள் உள்ள வாதம்,பித்தம்,கபம் ஆகிய நாடிகள் மூன்றும் நாம் உயிர் வாழ இன்றியமையாதவைகளாகும். இம்மூன்று நாடிகளும் செயல் இழக்கும் போது உயிர் உடலை விட்டுப் பிரிந்து விடுகின்றது. **கைவிட்டு நாடிக் கருத்தழிந் தச்சற(திருமந்திரம்-800)** என்ற வரி மூலம் குறிப்பிடுகின்றார்

பெரிய புராணத்தில் மருத்துவம்:-

சிவன் மிது மிகுந்த பற்று கொண்ட கண்ணப்பர் ஒரு நாள் இறைவன் கண்ணிலிருந்து குருதி வழிவதைக் கண்டார். பதறினார், உடனே மூலிகைகளை பறித்துக் கொண்டு வந்து

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

பிழிந்து அதைக் கண்ணில் விடுகிறார். குருதி நிற்கவில்லை எனவே சற்றும் தாமதிக்காது தனது கண்ணைத் தோண்டி அவ்விடத்தில் வைக்கின்றார். அங்கு குருதி வழிவது நிற்கிறது இதனை,

இதற்கு இனி என்கண் அம்பால்
இடந்தபின் எந்தையார் கண்
அதற்கிது மருந்தாய்ப் புண்ணீர் நிற்கவும்
அடுக்கும் என்று
மதர்த்தெழும் உள்ளத்தோடு
மகிழ்ந்து முன் இருந்து தங்கண்
முதற்சர மருந்து வாங்கி முதல்விர்தங்
கண்ணிய் அப்ப (கண்ணப்ப நாயனார் புராணம் - 827)
உண்ணோடு கண் அக்கண்ணை
இடத்து அப்பி ஒழிப்பேன் (கண்ணப்ப நாயனார் புராணம்-830)
கண்ணுதல் கண்ணில் தம்கண்
இடத்து அப்பின் காணும் (கண்ணப்ப நாயனார் புராணம்-831)

இப்பாடல் வழி விளக்குகிறார். இறைவனின் கண்ணில் இருந்து வழிந்த குருதிக்கு மாற்றாக தன்னுடைய கண்ணைப் பொருத்தி கண்ணப்பர் இறைவனுக்கு கண்மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்துள்ளார். இதுவே கண் தானத்திற்கு முன் சான்றாக அமைந்தது.

சிலப்பதிகாரத்தில் மருத்துவம்

செயற்கையாக உறுப்பு மாற்றுதல் என்பதை சிலப்பதிகாரத்தில், கீரந்தையர் என்ற புலவரின் வீட்டுக் கதவை தட்டியதற்கு தண்டனையாக தன் கையைத் தானே துண்டித்துக் கொண்டான் பாண்டிய மன்னன். தான் வெட்டி எறிந்த கைக்கு பதிலாக பொன்னாலாகிய கையை பொருத்தி உள்ளார். இந்தச் செய்தியை,

நாடு விளங் கொண் புகழ் நடுகதல் வேண்டித் தள்
ஆளு மழைத் தடங்கை அறுத்து முறை செய்த
பொற்கை நறுந்தாரப் புனைந்தோர் பாண்டியன் (சிலம்பு 196-200)

இளங்கோவடிகள் குறிப்பிட்டுள்ளார். துண்டித்த கைக்குப் பதிலாக பொன்னால் செய்த கையை செயற்கையாகப் பொருந்தி இன்றைய பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி என்ற முறையினை அன்றே செய்துள்ளனர். மேலும் கூன், குள்ளம் (குறள்) ஊமை, செவிடு ஆகிய குறைபாடுகளை உடையவர்கள், இலஞ்சி மன்றம் என்றதொரு புண்ணிய தீர்த்தமொன்று உள்ளதென்றும் அத்தீர்த்தத்தில் நீராடி அம்மன்றத்தை வலம் வந்தால் அவர்களுடைய குறைகள் யாவும் நீங்கி வளமுடன் வாழ்வார்கள் என்பதை,

கூனும் குறளும் ஊமும் செவிடும்
அழகுமெய் யாளரு முழுகின ராடிப்
பழுதில் காட்சி நன்னிறம் பெற்று
வலஞ்செயாக் கழியும் இலஞ்சி மன்றமும் (சிலம்பு 118-121)

இப்பாடல் வழி அறிய முடிகின்றது.

மணிமேகலையில் மருத்துவம்

மணிமேகலையின் தோழியாகிய சுதமதியின் தந்தையை மாடு முட்டியதால் குடல் சரிந்தது. குருதி ஒழுக தொங்கும் குடலை தன் கையில் பிடித்தபடி சமண மடத்துக்குள்யே சென்று உதவி நாடினால், அவர்கள் இருவரையும் வெளியே விரட்டி விட்டனர். பின்னர் அலைந்து இறுதியில் புத்த துறவியின் மூலம் சரிசெய்யப்பட்ட நிகழ்வை,

ஒரு நாள்
புளிற்றாப் பாய்ந்த வயிற்றுப் புண்ணினன்
கண்விர மாலை கைக் கொண்டென்ன

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

நிணநீடு பெருங்கடல் கையகத்து ஏந்தி
என் மகள் இருந்த இடம் என்று எண்ணி
தன் உறு துன்பம் தாங்காது புகுந்து
சமணீர் கானும் சரண் (மணிமேகலை)

இப்பாடல் வழி அறிய முடிகிறது.

சீவக சிந்தாமணியில் மருத்துவம்

குழந்தை பிறந்தவுடன் குழந்தையை நீராட்டி மருந்தூட்டி வளர்க்கும் முறையினை,

காடி யாட்டித் தராய்ச்சாறும்
கன்னல் மளியும் நறுநெய்யும்
கூடச் செம்பொன் கொளத்தேய்த்துக்
கொண்டு நாளும் வாயுறீஇப்
பாடற்சிறிய பகுவாயும்
கண்ணும் பெருக உகிர் உறுத்தித்
தேடித் தீந்தேன் திப்பிலிதேய்த்(து)
அண்ணா உறிஞ்சி முக்குயர்த்தார் (சீவக-2703)

என்ற பாடலில் குழந்தை பிறந்தவுடன் அக்குழந்தைக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதனையும், வளர்க்கும் முறையினையும் அழகுற எடுத்துக்காட்டியுள்ளார்.

கம்பராமாயணத்தின் மருத்துவம்

கட்டியை அறுவை செய்து மருத்துவம் செய்யும் முறை பழந்தமிழர்களிடையே இருந்துள்ளது என்பதை கம்பராமாயணத்தில் யுத்த காண்டத்தில் கும்பகர்ணனது வதைப்படலத்தில் வரும் பாடல் மிகத் தெளிவாக விளக்குகிறது.

உடலிடைத் தோன்றிற்று ஒன்றை
அறுத்து அதன் உதிரம் ஊற்றி
கடலுறச் சுட்டு வேறோர்
மருந்தினால் துயரம் தீர்வர் (கம்ப-146)

இப்பாடல் முலம் கட்டியை அறுத்தல் கெட்ட இரத்தத்தை வெளியேற்றி சீழை அகற்றல் கட்டி தோன்றிய பகுதியைச் சுடுதல்மருந்திடல் என்னும் நான்கு நிலைகளில் மருந்துவ அறுவை சிகிச்சை நடைபெற்றன என்பதை அறிந்துக் கொள்ள முடிகிறது. அதேப் போன்று காந்த சிகிச்சை முறையும் நடந்த செய்தி கம்பராமாயணத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

புறநானூற்றில் மருத்துவம்

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பர். உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் தான் நலமுடன் வாழ முடியும். நீர் வேட்கைத் தீர்க்கும் பொருட்டு அக்காலத்தில் மூவகை மருந்தாக நெல்லி மரம் பயன்பட்டது. நெடுந்தூரம் வந்தவர்கள் நீர் வேட்கையினால் உயிர் போகாது தடுக்க நெல்லிக்காயை சுவைத்தனர் என்பதை,

கோட்கரம் நீந்தி
நெட்ஞ்சேண் வந்த நீர்நசை வம்பலர்
செல்லுயிர் நிறுத்த சிவைக்காய் நெல்லி (புறம் 275)

என்ற பாடல் உணர்த்துகிறது. மேலும் அதியமான் ஔவை மீது வைத்த பற்றின் காரணமாக உயிரை நீடிக்கும் நெல்லிக்கனியை வழங்கினான் என்ற செய்தியையும் அறியமுடிகிறது. மேலும் வேம்பு சிறந்த கிருமி நாசினியாக செயப்பட்டது என்பதை **வேம்பு சினை ஒடிப்பவும் (புறம் - 291)** இப்பாடல் உணர்த்துகிறது. மேலும் விழுப்புண் பட்ட பகுதியில் பஞ்சிட்டுக் கட்டும் வழக்கம் இருந்திருக்கிறது. அதனை,

“குருதி ஓட்டிக் கதுவாய் போகிய துதிவா யெ.்.கமொடு
பஞ்சியும் களையால் புண்ணர் (புறம் 353 : 14-16)

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

இப்பாடல் எடுத்துரைக்கிறது. மேலும் கருவுற்ற பெண் விரும்பும் சுவையும், கரு உயிர்த்த பின் செய்யப்பட்ட மருத்தவம் பற்றியும்

பிறர் மண் உண்ணும் செம்மல்! நின் நாட்டு
வயவுறு மகளிர் வேட்டு உணின் அல்லது
பகைவர் உண்ணா அரு மண்ணினையே (புறம் 20:13-15)

குறிப்பிடுகின்றது.

திருக்குறளில் மருத்துவம்

திருக்குறளில் 'மருந்து' என்ற அதிகாரம் அமைந்துள்ளது. இவ்வதிகாரத்தில் முதற் குறளில் மருத்துவ நூல் கருத்தையும் வாத, பித்த கபம் எனும் மூவகை உடற்கூறுகள் பற்றியும் நோய் தோன்றும் வகையினையும்,

மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று (குறள் 94)

அடுத்து நோய் வராமல் தடுக்கும் உணவு முறைகள் பற்றி கீழ்கண்ட குறள் விளக்குகின்றன.

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின் (குறள் 942)
மாறுபாடு இல்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு (குறள் 94,35)
தீயன வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்
நோயள வின்றிப் படும் (குறள் 947)

அதேப்போன்று மருத்துவர் மேற்கொள்ள வேண்டிய நெறிமுறைகளையும் வள்ளுவர் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

உற்றான் அளவும் பிணியளவும் காலமும்
கற்றான் கருதிச் செயல் (குறள் 948)
உற்றான் தீர்ப்பான் மருந்துஉழைச் சொல்வானென்று
அப்பால் நாற்கூற்றே மருந்து (குறள் 950)

இதன் மூலம் வள்ளுவரின் மருத்துவ முறையினை அறிந்துக் கொள்ள முடிகிறது.

ஆசாரக் கோவையில் மருத்துவம்

நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது என்பது முதுமொழி. அதற்கிணங்க உணவை நன்றாக மென்று கூழாக்கி சாப்பிடுவதன் மூலம் நோய் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம். **உண்க உகாமை நன்கு (ஆசாரம் 20)** என்பதை குறிப்பிடுகிறது. நன்றாக மென்று உண்ணாது உணவை அப்படியே உள்ளே செலுத்தும் போது செரிமானம் நிகழ்வு கால தாமதாக்கப்பட்டு உடம்பில் நோய்களும் சர்க்கரை நோயும் ஏற்பட காரணமாக அமைந்து விடும் என்பதை இதன் வழி அறியலாம். மேலும் பழந்தமிழர்கள் அறுசுவை உணவுகளை உண்டவர்கள் அவர்கள் எதை முதலில் உண்ண வேண்டும் என்பதை நன்கு அறிந்து அதனை உண்டு நோயின்றி வாழ்ந்தனர். இதனை

"கைப்பன வெல்லாங்கடை தலை தித்திப்பன
மெச்சும் வகையாலெழிந்த விடையாகத்
துய்க்க முறைவகை யாலூண் (ஆசாரம் 25)

இப்பாடல் வழி அறிய முடிகிறது. மேலும் உறங்கும் முறையிலும் நம் முன்னோர்கள் பலவிதமான வழிமுறைகளையும் பின்பற்றியுள்ளனர் என்பதை,

கிடக்குகால் கைதப்பித் தெய்வம் தொழுது
வடக்கொடு கோணம் தலை செய்யார் மீகோள்
வடக்கொடுத்துச் சேர்தல் வழி (ஆசாரம் 30)

இப்பாடல் வழி உறங்கும் முறையிலும் நோயின்றி வாழ பல வழிமுறைகளை பின்பற்றியுள்ளனர் என்பதனை அறிந்துக் கொள்ளலாம். மேலும் ஒருவர் உடுத்திய

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

அழுக்காடையை பிறர் உடுத்தினால் நோய் பரவும் என்பதையும், ஆடையை நன்றாக சுத்தம் செய்து அணிய வேண்டும் என்பதையும்,

பிறர் உடுத்த மாசுணியும் தீண்டார் செருப்புக்
குறையெனினும் கொள்ளார் இரந்து (ஆசாரம் 12)

இப்பாடல் உணர்த்துகிறது. ஒருவர் பயன்படுத்திய ஊசியை சுடுநீரில் இட்டு சுத்தம் செய்து அதன்பிறகே பயன்படுத்துவர் என்பதை,

கண்ணெச்சில் கண்ணூட்டார் காலோடு தேயார்
புண்ணியம் ஆய தலையோடு றுப்குத்த
நுண்ணிய நூலறிவினர் (ஆசாரம் 41)

இப்பாடல் மூலம் ஒருவர் கண்ணுக்கு மை தீட்டப் பயன்படுத்திய கோலை மற்றொருவர் தூடய்மை செய்யாமல் பயன்படுத்த மாட்டார்கள் என்பதனைக் குறிப்பிட்டு நோயிலிருந்து காப்பது மட்டுமில்லாமல் நோய்த் தடுப்பு முறையையும் ஆசாரக் கோவை குறிப்பிடுகின்றது.

தேவாரத்தில் மருத்துவம்

திருநீறு அக்காலம் முதல் இன்றைய காலகட்டம் வரை மருத்துவ பொருளாகப் பயன்பட்டு வருகின்றது. நம் உடலில் திருநீற்றை பூசும் போதும் நாம் உட்கொள்வதாலும் மனநோயும் உடல் நோயும் நீங்கும் மேலும் சூலை நோய் நீங்க திருநீற்றை உண்டமையால் திருநாவுக்கரசர் சூலை நோயால் இருந்து விடுபட்டார் என்பதை,

மந்திரமாவது நீறு வானவர் மேலது நீறு
சுதந்திரமாவது நீறு துதிக்கப்படுவது நீறு
தந்திரமாவது நீறு சமயத்திலுள்ளது நீறு
செந்துவர் வாயுமை பங்கன் திரு ஆலவாயன் திருநீற்றே" (திருநீர் பதிம 2178)

என்ற பாடல் விளக்குகிறது. திருநீறு பசு சாணத்திலிருந்து எடுப்பதால் சரும நோயை போக்கும் சக்தி வாய்ந்தது என்பதை உணர்ந்துக் கொள்ள முடிகிறது.

வள்ளலார் குறிப்பிடும் மருத்துவம்

வாதம், பித்தம், கபம் ஆகிய மூன்றும் குறையும் போதும் அதிகமாகும் போதும் நோய்கள் உண்டாகுகின்றன. இம்மூன்றிற்கும் சிகிட்சை அளித்தால் மனித உயிரைக் காப்பாற்றி விடலாம் என்பது சித்தரின் வாக்கு. இவ்வகையில் நோய்களை தீர்க்க இயற்கையில் உண்டான மரம், செடி, கொடி, காய், கனிகளைக் கொண்டு உண்டனர். இதனை இயற்கை மருத்துவம் என்பர். இவ்இயற்கை மருத்துவம் பற்றி வள்ளலார்

அருள் வடிவலான மருந்து – நம்முள்
அற்புதமாக அமர்ந்த மருந்து
இருறை வோங்கும் மருந்து அன்பர்க்கும்
இன்புருவாக இருந்த மருந்து
வத்தகமான மருந்து – சதுர்
வேதமுடிவில் விளங்கும் மருந்து
தத்தவர் தீது மருந்து – என்னை
தானாக்கிக் கொண்ட தயாள மருந்து (வ.பா.485)

எனக் கூறுவதிலிருந்து மூலிகை மருத்துவத்தின் மகத்துவத்தை அறிய முடிகிறது.

முடிவுரை

மனிதன் தன் வாழ்வில் நீண்ட ஆயுளினைப் பெற வேண்டுமெனில் ஆரோக்கியமான உணவினை உட்க்கொள்ள வேண்டும். பழங்காலந் தொண்டை நம் முன்னோர்கள் இயற்கையோடு இணைந்து நல் உணவுமுறைகளையும் மருந்துகளையும பயன்படுத்தி நல்ல முறையில் வாழ்ந்து வந்துயிருக்கினர். இவை அனைத்தையும் பார்க்கும் போது இன்றைய மருத்துவ முறையின் நவீனமான சிகிசைகள் அனைத்தும் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே தமிழரால் கையாளப்பட்டுள்ளன என்பது பெருமை படச் செய்கின்றன.

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 **Available at: www.ijtlls.com**

துணைநூற்ப் பட்டியல்

1. திருமூலா் - திருமந்திரம். ஞா.மாணிக்கவாசகன், உமாபதிப்பகம், முதற் பதிப்பு – மே 2003.
2. திருக்குறள். பரிமேலழா் உரை, கவிதா பப்ளிகேஷன், முதற் பதிப்பு– நவ 2013
3. ஆசாரக் கோவை. இளமுனைவா் தமிழ்ப் பிரியன், கற்பகம் புத்தகாலயம், முதற்பதிப்பகம் - 2007.
4. நஞ்சு முறிவும் சித்த மருத்துமும். Dr.S.ராதா, கவிஞன் பதிப்பகம், முதற்பதிப்பு – 2019.
5. சங்க இலக்கியம் சில பார்வைகள், டாக்டா் சி.பாலசுப்பிரமணியன், நறுமலா்ப் பதிப்பகம், முதற்பதிப்பு – டிசம்பா் 1989.

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

திருக்குர்ஆன் கூறும் மருத்துவ குணமுள்ள பழங்கள்

Medical Quality Fruits in the Holy "Koran"

முனைவர் கா.மைதீன், உதவிப்பேராசிரியர் மற்றும் துறைத்தலைவர், இஸ்லாம் மற்றும் இஸ்லாமியத் தமிழியல் துறை, மதுரை காமராசர் பல்கலைக்கழகம், மதுரை – 21.

Abstract

The Holy "Koran" is the religious treatise of the Islam religion. It gives much more codes in making life very loyalto God. It has been evincing on the medical properties of many fruits. So, this paper traces on the medicine fruits in the holy "Koran"

Keywords: Tamil Literarure, Medicine.

முன்னுரை

உலக உயிர்கள் இருவிதமான உட்கொள்ளுதலுக்குள் இயங்குகிறது. ஒன்று உணவு, மற்றொன்று உறைவிடம், நிலையான உறைவிடத்தை மனிதன் கண்டறிவதற்கு முன் உறைவிடமற்று அவன் பரந்த வழித்தடத்தே பல்வேறு சூழ்நிலைகளை தன்வயப்படுத்தியும் உறைந்திருக்கிறான். ஆனால், அவ்வாறு உறையாத காலத்திலும் உணவு என்பது தவிர்க்க முடியாத சூழலில் நாள் முழுதும் அவனை இயக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. நேற்றும் இன்றும் நாளையும் இவ்வியக்கம் உணவைத் தேடித்தான் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது.

உணவாக பழங்கள்

மனிதன் வயிற்றுப் பசியை போக்குவதற்கு இயற்கையாலும் செயற்கையாலும் கிடைக்கப் பெறுகின்ற பல்வேறு வகையான உணவுப் பழங்கள் உயிர்களுக்கு மிக உயர்ந்த எளிதான உணவாக கிடைக்கப் பெறுகின்றன. இவ்வுணவு வகைகள் உணவுக்காக மட்டுமின்றி பலநேரங்களில் உணவோடு மருந்தாகவும் பயன்படுகின்றன. பொதுவாக எல்லாப் பழ வகைகளுக்குள்ளும் மருத்துவக் குணம் இருப்பது இயல்பே. ஆயினும் மருத்துவத்திற்கென்று பல வகைகளில் தனித்த நிலையிலும் சில வகைப் பழங்கள் பயன்படுகின்றன. அவை எலுமிச்சை, திராட்சைப்பழம், பேரிச்சம்பழம், அத்திப்பழம், நாவல்பழம் போன்ற பழங்கள் குறிப்பிடத்தக்கன.

நோய் தீர்க்கும் மருத்துவக் குணமுள்ள பழங்கள்

நோய்களை தீர்ப்பதற்கென்று முனிவர்களாலும், சித்தர்களாலும், முன்னோர்களாலும், அடையாளம் காட்டப்பட்ட பழங்கள் பல வகைகள் உள்ளன. மருத்துவக் குணம் நிறைந்த பழங்களில் எலுமிச்சம்பழம் மிகச் சிறந்ததாகக் கருதப்படுகிறது. உடற் சூட்டை தணிப்பதற்கும் காயங்களை ஆற்றுவதற்கும் பல்வேறு மருத்துவக் குணங்கள இப்பழங்களில் நிறைந்திருக்கின்றன.

திராட்சைப்பழம்

திருக்குர்ஆனில் நபிகள் நாயகம் அவர்களால் மருத்துவ குணம் கொண்ட பழங்களாக குறிக்கப்படுகின்ற பழங்கள் திராட்சையும், பேரிச்சையும் என விளக்கப்பட்டுள்ளன. "பேரிச்சை மற்றும் திராட்சை பழங்களிலிருந்தும் உங்களுக்குப் புகட்டுகின்றோம். அதிலிருந்து நீங்கள் போதைப் பொருளையும் தயாரிக்கின்றீர்கள் இன்னும் சுத்தமான உண்(ணு) பொருளையும்" (அல்குர்ஆன்.16:67)

இக்கூற்றில் திராட்சைப் பழச்சாறாக உணவுக்கும் அதே வேளையில் தலைவலி, கை, கால் உளைச்சல், வயிற்றுப்புண் ஆற்றுதல் போன்றவற்றிற்கும் புற்றுநோயை குணப்படுத்தும்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

மருந்தாகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு காலத்தில் மிகச்சிறந்த வலி நிவாரணியாகவும் ஊட்டம் மிக்க உணவாகவும் இன்றும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. திராட்சை ரசத்தை நபிகள் நாயகம் விரும்பி உண்டதாக ஆயிசா நாயகி அம்மையார் கூற்றிலிருந்து “காலையில் நபிகள் நாயகம் அவர்களுக்காக பழச்சாறு தயாரிப்போம். மாலை நேரத்தில் அவர்கள் அதை சாப்பாடுவார்கள்: என்று நபிகள் நாயகம் திராட்சைப் பழச்சாறு குடித்ததை தெரிவிக்கிறார்கள். திராட்சை ரசம் நமக்கு பலத்தை தருவதோடு நோய்களையும் நீக்குகிறது. குறிப்பாக நபிகள் நாயகம் திராட்சை ரசத்தை ஆசையோடு விரும்பி பருகியிருக்கிறார்கள் என்று திராட்சை ரசம் உணவாகவும் மருந்துப் பொருளாகவும் பயன்படுகிறது.

பேரிச்சம் பழம்

நபிகள் நாயகம் திராட்சை ரசத்திற்கு அடுத்து பேரிச்சம் பழத்தை மிகுதியாகக் குறிப்பிடுகிறார். அரேபிய மண்ணில் குறிப்பாக மதினாவில் விளையும் “அஜ்வா” என்ற பேரிச்சை மிகுந்த உயர்தரமானது. பேரிச்சை உடலில் உள்ள நச்சுத்தன்மையை அழித்து கூடுதல் பலத்தை அளிக்கக்கூடியது. “பர்னி” என்ற பேரிச்சை வகை வயிறு சம்பந்தமான நோய்களைத் தீர்க்கவல்லது. இஸ்லாமிய மக்கள் பேரிச்சம்பழத்தில் நோன்பு திறப்பதையும் முடிப்பதையும் மருத்துவ ரீதியான காரணமாக உணர்கிறார்கள். “நாம் கடுமையான நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் போது நபிகள் நாயகம் அவர்கள் விசாரிக்க வந்து இருந்தார்கள். என்னை பார்த்த உடனேயே இவருக்கு இருதய நோய் ஏற்பட்டு இருக்கிறது. இவரை தகீப் கிளையைச் சேர்ந்த மருத்துவரிடம் கொண்டு சென்று அவரிடம் அஜ்வா வகையைச் சேர்ந்த ஏழு பேரீச்சம் பழங்களை கொட்டையுடன் அரைத்து குடிக்கச் சொல்லுங்கள்” என்ற இக்கூற்று பேரீச்சம்பழத்தில் இருக்கின்ற நோய் நீக்கும் தன்மையை சிறப்பாக விளக்குகிறது. மேலும், “பிரசவ வேதனையால் வடித்த மர்யம் (அலை) அவர்களுக்கு பேரீச்சம் பழத்தை மருந்தாகக் கொடுத்து பிரசவ வேதனையைப் போக்கினான் அல்லாஹ்” (திருக்குர்ஆன்.19-25) எனத் திருக்குர்ஆனில் கூறப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக பேரீச்சம் பழத்தோடு தர்பூசணியை சேர்த்து இருதய நோய்க்கும், பாலில் ஊரவைத்து வயிறு குடல் சார்ந்த பிற நோய்களுக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம்.

குடிப்பழக்கத்தினால் இரத்தத்தில் ஏற்படும் நச்சுப் பொருள் புகை பழக்கத்தினால் ஏற்புடம் “நிக்கோடின்” ஆகிய உயிர்கொல்லி நச்சுக்களை இந்த பழச்சாறு நீக்கி அவர்களை அதிலிருந்து காப்பாற்றுகிறது. உடலில் நோய் ஏற்படும்போது செரிமாணத்தின் அளவு குறைகிறது. அப்போது பழச்சாறு சாப்பிடும் போது 95 சதவீதம் சக்தி உடலுக்குக் கிடைக்கிறது என்று மருத்துவ வல்லுநர்கள் குறிப்பிடுகிறார்கள். பழங்களில் நிறைந்துள்ள வைட்டமின் சி சத்து இரத்தத்தில் கூடும்போது மனிதனுக்கு நன்மை செய்யும் கொலஸ்டிராலின் அளவு கூடுகிறது. இதனால் இதயநோய் வராமல் தடுக்கிறது. தலையில் நீர்ப்பிடித்தல் முதல் கேன்சர் போன்ற நோய்கள் வரை 22 வருடங்கள் ஆராய்ச்சி செய்த விஞ்ஞானி லைன்ஸ் பாலிங் தினமும் வைட்டமின் சி அதிகம் சாப்பிடுபவர்களின் (பழச்சாறு) ஆயட்காலம் 6 வருடங்கள் அதிகமாகிறது என்கிறார். இவர் இரண்டுமுறை நோபல் பரிசு பெற்ற விஞ்ஞானி என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. உலகில் மருத்துவ ஆராய்ச்சியில் பழச்சாறு நோன்பிலிருந்து உடலுக்கு நல்லது எனக் கூறுகிறது. திராட்சை, கேரட், ஆப்பிள், எலுமிச்சை இப்படி ஏதாவது பழச்சாறுகளை கலந்து அருந்தினால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். திராட்சைப் பழச்சாறு புற்றுநோயை எதிர்த்து செயல்படுவதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றார்கள்.

மாதுளை

“மாதுளை கெட்ட இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்து நல்ல இரத்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இறைப்பையை வேகமாக அசைத்துச் சுருட்டுதல் இருந்தால் அதையும் அவிழ்த்து விடுகிறது. வயிற்றோட்டம் நிறுத்தப்படுகிறது”. (ஆர்.பி.எம்.கனி) இம்மாதுளை பற்றி நபிகள்

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

நாயகம் அவர்கள், ''ஒவ்வொரு மாதுளைப் பழத்திலும் சொர்க்கத்தின் ஒரு துளி நீர் இருக்கிறது'' என்கிறார்கள். நபிகள் நாயகத்தின் இம்மொழி மாதுளையின் மருத்துவக் குணத்தை விளக்குவதாகவே அமைந்துள்ளது.

அத்திப்பழம்

''அத்திப்பழம் கை மூலத்தில் வலி வராமல் தடுக்கிறது'' என்று ஹதீசை (நபி மொழி) அபூ நயீம் எடுத்தாண்டு உள்ளார்கள் என்கிறார் ஆர்.பி.எம்.கனி. அத்திப்பழம் தின்பதால் வாய் நாற்றம் நீங்குவதுடன் தலை மயிர் நீளமாக வளர்கிறது என்ற இமாம் அலி முஸர்ரிஜத (ரல) கூறியுள்ளார்கள். (ஆர்.பி.எம்.கனி) ''அத்திப்பழம் சொர்க்கத்துப் பழம். சொர்க்கத்துப் பழம் எதற்கும் விதைகளில்லை. அத்திப்பழத்திற்கும் விதைகளில்லை'' என்றும் பிஸ்மில்லாஹ் எழுதப்படாத ''அத்திப்பழமே இல்லை'' என்றும் நபிகள் பெருமானார் (ஸில்) அவர்களால் புகழப்பட்ட இந்தப்பழத்தின் தோல், சதை, விதை, எல்லாமே மருத்துவக் குணங்கள் கொண்டதாகும் என்கிறது. (கிபுலுபரக்கத் என்ற நபிமொழித் தொகுப்பு)

கிர்பஸ்

''கிர்பஸ் பழம் உடல் சக்தியை அதிகரிக்கிறது. ஆகவே அதைச் சாப்பிடுங்கள் என்று நபி பெருமனார் கூறியுள்ளார். அல்லாஹ்வின் பெயரைச் சொல்லி அன்றாடமாவது மாதம் ஒரு தடவையாவது அல்லது ஆண்டில் ஒரு முறையாவது இதை முகருங்கள்'' என்கிறார். (ஆர்.பி.எம்.கனி,) கிர்பண் பழம் சளித்தொல்லையைப் போக்கும், தாது விருத்திக்கும் வலுவுக்கும் உதவும், வெப்பத்தைத் தணிக்கும் என (ஜே.எம்.சாலி) கூறுகிறார். கிர்பஸ் பழத்தைச் சாப்பிடுங்கள். அது உடலுக்கு அதிக பலத்தைக் கொடுக்கிறது முகம்மது நபி (ஸல்) என இம்தாதி கூறுகிறார்.இப்பழம் மருத்துவ குணமுடையதாகக் கூறப்படுகிறது.

ஆப்பிள்

''ஆப்பிள் பழம் அல்லது ஆப்பிள் ரசம் சாப்பிட்டால் இதயம் பலப்படும் மனவுளச்சலைப் போக்கிவிடும்'' என முகம்மது நபி (ஸல்) மற்றும் இம்தாதி தன்னுடைய நூலில் குறிப்பிடுகிறார்.

முடிவுரை

பொதுவாகவே உணவுப் பழக்கத்தோடு சேர்த்து மருத்துவ குணங்களும் அடங்கிவிடுவதால் உணவே மருந்து என்றும் குறிப்பிடப்படுகிறது. திருக்குர்ஆனிலும் முகமது நபி அவர்களின் வாழ்க்கை அனுபவங்கள் கொண்டும் பேரீச்சம்பழம், திராட்சை ரசம் போன்ற பழச்சாறுகள் உணவோடு சேர்ந்து மருந்து வகைகளாகவும் பயன்படுத்தப்பட்டு இருக்கின்றன என்பதை உணரமுடிகிறது. தற்காலத்தில் மருத்துவர்கள் நோய் நிவாரணிகளாக பழவகைகளை மிகுதியாக பரிந்துரைக்கின்றனர். இவ்வாறு பழவகைகள் மருந்துப் பொருட்களாக மருத்துவ குணம் கொண்டவையாக அனைத்து உயிர்களுக்கும் பயன்தரக்கூடிய வகையில் இறைவனால் படைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதனை திருக்குர்ஆன் மற்றும் நபிமொழி வழி நின்றும் அறியமுடிகிறது.

பார்வை நூல்கள்

1. அப்துல் ரகூப் பாகவி.ஆர் (மொழிபெயர்ப்பு ஆசிரியர்) - **'அண்ணல் நபி'** இஸ்லாமிய நிறுவனம் டிரஸ்ட், 78 பெரம்பூர் நெடுஞ்சாலை, சென்னை – 12, முதற்பதிப்பு – 1995
2. **'திருக்குர்ஆன் மூலமும் தமிழ் விளக்கவுரையும்'** ஆறாம் பதிப்பு (பாகம் 1,2) 1995 இஸ்லாமிய நிறுவனம் டிரஸ்ட், 78 பெரம்பூர் நெடுஞ்சாலை, சென்னை – 12.

தமிழ்மொழி மற்றும் இலக்கிய பன்னாட்டு ஆய்விதழ்
அறிஞர்களால் மதிப்பீடு செய்யப்படும் அரையாண்டு பன்னாட்டு ஆய்விதழ்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

கிறித்துவ நாடக இலக்கியங்களில் மருத்துவச் சிந்தனை

Christian Dramatic Literature and Medical Implications

சே.மேரி, முதுநிலை ஆய்வாளர், **முனைவர் து.மோஷக்** நெறியாளர்,தமிழ்த்துறை, சென்னை கிறித்தவக் கல்லூரி, தாம்பரம்.

Abstract

In Christian dramas, there are many events that show the use of medical practices. In all religions, there are much more indications of medical practices and methods. Christian literature is no exception. Hence, the article deciphers the medical ideas seen in the Christian literature.

Keywords: Christian Literature, Medical Values and Practices.

கிறித்துவ சமய புனித நூலாக விளங்குவது விவிலியம். இது பழைய ஏற்பாடு, புதிய ஏற்பாடு என்று இருபெரும் பகுதிகளைக் கொண்டது. இயேசு பிறப்பதற்கு முன் இஸ்ரயேலரின் 1500 ஆண்டுகால வரலாற்றினையும், இஸ்ரயேலரின் சமயக் கோட்பாடுகளையும் எடுத்துக் கூறுவது பழைய ஏற்பாட்டு நூல். கிறித்தவ சமயம் தோன்றக் காரணமானவராகிய இயேசுவின் வாழ்க்கை வரலாறு, அவர் வழியாக உலகுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட மீட்பின் நற்செய்தி, நற்செய்தி உலகம் முழுவதும் பரவிய வரலாறு ஆகியவற்றை எடுத்துக் கூறுவது புதிய ஏற்பாடாகும். இவ்வாறு கிறித்துவ சமயம் குறித்த விவிலிய செய்தியை மக்களிடம் பரப்பவும், நற்செய்தியின் மீது விசுவாசம் கொள்ளச் செய்யவும் கிறித்துவ நாடகங்கள் தோன்றின. இவ்வாறான நோக்கத்தில் எழுதப்பட்ட கிறித்துவ தமிழ் நாடக இலக்கியங்களில் நோய்தீர்க்கும் மருத்துவம் பற்றிய செய்திகளும் இடம் பெற்றுள்ளன. இம்மருந்து அருந்துவதால் மட்டும் குணமடைவோம் என்று இல்லாமல் மனதளவில் குணம் பெறும் செய்திகளாக உள்ளன. எல்லா நோய்களுக்கும் அடிப்படை மனமே என்பது உண்மை. அம்மனதின் காயங்களை ஆற்றும்போது எல்லா நோய்களும் நீங்கிவிடும் என்ற அடிப்படையில் கிறித்துவ இலக்கியங்களில் மருத்துவம் பற்றிய செய்திகள் இடம் பெற்றுள்ளன.

நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல் (குறள். 948)

நோய் இன்னதென்று அறிகுறிகளால் தெரிந்து கொண்டு, நோய் வரக் காரணத்தையும் ஆராய்ந்து, நோய் தீர்க்கும் உரிய வழிகளையும் அறிந்து தவறு நேராமல் மருத்துவம் செய்ய வேண்டும் என்கிறார் வள்ளுவர். அதைப் போலவே, தமிழ் கிறித்துவ நாடக இலக்கியங்களில் நோயின் தன்மையை அறிந்து மருத்துவம் செய்யும் முறையை ஆசிரியர்கள் சிறப்பாகக் கையாண்டுள்ளனர். அம்மருந்துகளாவன: 1. நம்பிக்கையே நல்மருந்து, 2. மன்னிப்பு மாமருந்து என்ற நிலைகளில் நோயாளர்களுக்கு மருத்துவ முறைகளைக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

நம்பிக்கையே நல்மருந்து

ஆசிரியர் மா.ஜோசப்ராஜ் எழுதிய வெட்டுக்களத்தில் ஒரு வெள்ளைப்புறா நாடகத்தில் சிறுவாழிப் பாளையத்தின் தலைவன் தாதியத் தேவன், ஐந்து மனைவிகளோடு வாழ்ந்து வந்தவர் நோயினால் படுக்கையில் இருந்தார். பல்வேறு மருத்துவ முறைகளும், பூசைகளும் செய்த போதும் எந்தப் பயனும் இல்லாமல், நாளுக்கு நாள் நோயின் கொடுமை அதிகரித்தபோது, சிறுவாழிப் பாளைய அரண்மனையின் மூத்த அதிகாரியும், தாதியத் தேவனின் அன்புக்குப் பாத்திரமானவருமான பூரணத்தேவர் தாதியத் தேவனின் மூத்த மனைவி ராசாத்தியிடம், பக்கத்து ஊரான முனியூரில் அருளானந்த சுவாமி என்ற ஒரு கிறித்துவ

E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

சாமியார் வந்திருப்பதாகவும், **அவர் போதனைகளைக் கேட்டு ஆயிரம் ஆயிரமாக மக்கள் கிறித்தவ வேதத்துக்கு மாறிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். தீராதப் பிணிகளை, விலகாத பேய்களை எல்லாம் அவர் ஜெபம் செய்து மந்திரித்து விரட்டி விடுகிறாராம் (வெட்டுக்களத்தில் ஒரு வெள்ளைப்புறா, ப.104)** என்று அவருடைய மூத்த மனைவியிடம் கூறியதைக் கேட்ட உடன் தாதியத் தேவர் அவரைப் பார்க்க வேண்டும்போல் இருக்கிறது. ஏற்பாடு செய்யுங்கள் என்று ஆர்வமுடன் சொல்கிறார். அருளானந்தர் தன்னுடைய உதவியாளரான சிலுவை நாயக்கரை அனுப்பி வைக்கிறார். அவர் வந்து செபம் செய்கிறார்.

படுக்கையில் இருந்த தாதியத் தேவன் இப்படியும் அப்படியுமாக அசைந்து படுக்கையில் இருந்து எழுந்து, மகிழ்ச்சியும் வியப்பும் மேலிட பரபரப்புடன், **நல்லாயிட்டேன் ! நான் நல்லாயிட்டேன் ! ஐயா என்னை குணமாக்கி விட்டீர்கள். அந்த அருளானந்த சுவாமிகள் உங்களை அனுப்பியே என்னைக் குணமாக்கி விட்டார். இதனை வருஷமாகப் பல நோய்களாலே பீடிக்கப்பட்டு, எழுந்திருக்கக் கூட முடியாமல் படுக்கையிலே கிடந்ததே தெரியாமல் போய்விட்டது (வெட்டுக்களத்தில் ஒரு வெள்ளைப்புறா, ப.110)**
என்று தாதியத் தேவன் குணம் பெற்றதிலிருந்து ‘அவர் குணமாக்குவார்’ என்ற நம்பிக்கையே நல்ல மருந்தாக அமைந்தது என்பது வெளிப்படுகிறது.

மன்னிப்பு மாமருந்து

மன்னிப்பு என்பது இரண்டு நிலைகளில் அடங்கும். 1. மன்னிப்புக் கொடுப்பது, 2. மன்னிப்புப் பெறுவது. தாம் செய்த தவற்றை ஏற்று அதற்காக மனம் கசிந்து (உருகி) ஆண்டவரிடத்தில் அறிக்கையிட்டு மன்னிப்புக் கேட்டால் பாவத்திலிருந்து மன்னிப்புக் கிடைக்கும் என்பது கிறித்துவ நம்பிக்கையாகும். இதனையே பாவமன்னிப்பு என்பர்.

மன்னிப்புக் கொடுப்பது

கிறித்துவ தமிழ் நாடகமான ஊதாரிப்பிள்ளை விலாசத்தில் ஆசிரியர் மரியதாஸ் மன்னிப்புக் கொடுப்பது மாமருந்து என்பதை சிறப்பாக விளக்கியுள்ளார். லூக்கா நற்செய்தி 15-ஆம் அதிகாரத்தில் கூறப்பட்டுள்ள ஊதாரிப்பிள்ளை உவமையை நாடகமாக்கியுள்ளார். தந்தை சொல் மீறி சொத்தைப் பங்கிட்டு நண்பர்களுடன் (தீய) ஊதாரியாக அலைந்து அனைத்தையும் இழந்த நிலையில் தந்தையிடம் வந்த போது,

**தந்தையே உமது திவ்ய தயைமொழி மீறிச்சென்று
இந்தரையிசமூதாரி என்னும் பேர் கொண்டலைந்து
விந்தையென பணித்தோற்று வெழிலன்ன மின்றிவாடி
வந்த வெந்தனையே காரும் வசனபொற் பாதம் போற்றி**
(ஊதாரிப்பிள்ளை விலாசம், ப.221)

என்று தந்தை என்று அழைக்கக்கூட தகுதியில்லாமல், உள்ளம் உடைந்து ஆதரவற்ற நிலையில் வந்து சோந்த மகனைக் கண்ட தந்தை,

**வாடாவென கண்ணே மகனே மடியினில் என் மகனே
நாடெங்கும் நலிந்து மெலிந்தேனே… (ஊதாரிப்பிள்ளை விலாசம், ப.221)**

என்று மகன் செய்த தவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல், நான் உன்னை நாடெங்கும் தேடினேன் கிடைக்கவில்லை. நீ திரும்பி வந்துவிட்டாயே என்று அள்ளி எடுத்து மடியில் வைத்தபோது தந்தையின் அன்பு, மன்னிப்பு, பரிவு எல்லாம் சேர்ந்து ஊதாரிப் பிள்ளைக்கு நல்ல மருந்தாக அமைந்தது. தன் தவற்றையும், அதனால் ஏற்பட்ட துன்பங்களையும் தந்தையிடம் கூறி அழுதபோது தந்தை மீண்டும் தன்னுடைய உயர்ந்த நிலையை மகனுக்கு வழங்கி மகிழ்ந்தது. புண்பட்ட மகனுக்கு தந்தையின் பரிவு புரியாத மருந்தாக இருந்தது.

மன்னிப்புப் பெறுவது

புனித கனுகொந்தம்மாள் கீர்த்தனை நாடகத்தை இயற்றிய நல்லூர் குருசு அந்தோணிமுத்து என்பவர், **அடியேன் கொண்ட வல்வினையின் பயனே குட்ட நோய் (புனித கனுகொந்தம்மாள் கீர்த்தனை நாடகம், ப.122)** என்பதிலிருந்து பாவத்தின் விளைவு தான்

International Journal of Tamil Language and Literary Studies
A Bi-Yearly Peer-Reviewed International Journal
E-ISSN: 2581-7140
Vol. 2, Special Issue 4, Vol. 2 March- 2020 Available at: www.ijtlls.com

நோய் என்பதை மையமாகக் கொண்டு எழுந்தது இந்நாடகமாகும். கனி கொந்தாள் என்னும் கற்புக்கரசியை இரண்டாம் செயின்ட் ஹென்றி மணந்து கொள்கிறார். குடிமக்களின் துன்பத்தைப் போக்கவேண்டி தம்பி சந்திர பாலனிடம், தன் மனைவியை உன் தங்கையாகப் பாவித்துப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்று கூறி காடு செல்கிறான். 'சந்திர பாலனுக்கோ' கனியின் மீது தீராத மையல். ஆனால் அவளோ அதற்கு இணங்கவில்லை. எனவே சூழ்ச்சியாக அண்ணன் வந்தவுடன் நம்பும்படி அவள் என்னைத் தம்பியாகப் பாவிக்காமல் தன்னுடைய இச்சைக்கு இணங்கும்படி வற்புறுத்தியதாகவும் அதற்கு மறுத்ததால் சிறையில் அடைத்ததாகவும் கூறியவுடன் அவளை நாடு கடத்துகிறான் அண்ணன். அதிலிருந்து தப்புகிறாள் கனி. அந்தியோக்கிய நாட்டரசன் சந்தியாகு வேட்டையாடும்போது கனியைக் கண்டு இரங்கி தன் வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்கிறான். அங்கு அவனது பாலனைக் கவனிக்கும் பணியைச் செய்கிறாள். மன்னனி தம்பி 'திரைக்கோன்' கனியிடம் தவறாக நடக்க முயற்சிக்கிறான். அவள் இசையவில்லை. எனவே அரசனின் பாலனது தலையை அறுத்து பழியை கனியின் மேல் போட்டுவிடுகின்றான். கனி அரண்மனையிலிருந்து விரட்டப்படுகிறாள்.

இருவரின் தீயச் செயலுக்காக குட்ட நோய் ஏற்படுகிறது. அதைத் தீர்க்கும் மருந்து 'சஞ்சீவி மருந்து' கனியிடம் இருப்பதை அறிந்த சேவகன் (திரைக்கோன்) இளவரசனிடம் குட்டநோய் தீர்க்க கனியை அரண்மனைக்கு அழைத்துச் செல்கிறான். ஆனால் கனி மருந்தளிக்கவில்லை. மாறாக, வஞ்சகமாய் செய்த பாவங்கள் அனைத்தையும் குருவிடம் கூறும்படியாகச் சொல்கிறாள். குரு அரசனிடம் (அண்ணனிடம்) கூறி மன்னிப்புக்கேள் என்றவுடன் திரைக்கோன் அரசனிடம் சென்று,

> **எனதுட தமையர் கோவே யெவ்விதம் சொல்வேன் யானும்**
> **கனம்பெரு கனிகொந்தாள் கன்னிமேல் மையல் கொண்டு**
> **சினமொடு யுனது பாலனை சிரம்தனை யறுத்தே பாவி**
> **மனமது பொறுப்பீர் உந்தன் மலரடி சரணமைய்யா**
>
> **(புனித கனுகொந்தாள் கீர்த்தனை நாடகம், ப.113)**

என்று செய்த பாவத்தைச் சொல்லி திரைக்கோன் புலம்பியபோது அரசனுக்கு உண்மை புரிந்தது. கனியைப் புரிந்து கொள்கிறான். இருவரும் தம்பியை மன்னிக்கின்றனர். அதே போல், பாவச் செயல் புரிந்த சந்திரபாலனும் நோயால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளான். கனியென்னும் மாதவப் பெண் கொடுக்கும் சஞ்சீவி மருந்தால் பலர் குணம் பெறுகின்றனர் என்பதை அறிந்த அரசன் தம்பியும் குணம்பெற வேண்டி கேட்கிறான். அதே போல் சந்திர பாலனும் கனியிடமும், அண்ணனிடமும் மன்னிப்புக் கேட்டு நலம் பெறுகிறான்.

முடிவுரை

மன்னிப்புக் கேட்டலாலும், மன்னிப்பு பெற்றதாலும் நோய் நீக்கியது என்பதை ஆசிரியர் அந்தோணி முத்து என்பவர் கனுகொந்தாள் நாடகத்திலும் மன்னிப்பு பெற்றதால் புதிய மனிதராகப் பிறப்பெடுத்தார் ஊதாரிப்பிள்ளை என்பதை ஆசிரியர் மரியதாஸ் அவர்களும், நோய்க்கு மாமருந்து நம்பிக்கையே என்பதை ஆசிரியர் மா.ஜோசப்ராஜ் அவர்களும் சிறப்பான மருந்தை தம்முடைய நாடகத்தின் மூலம் எடுத்தியம்பியுள்ளனர்.

துணைநூற்பட்டியல்

1. ஊதாரிப்பிள்ளை விலாசம், மரியதாஸ், விக்டரி அச்சகம், சென்னை, 1898.
2. புனித கனுகொந்தாள் கீர்த்தனை நாடகம், நல்லூர் குருசு அந்தோணிமுத்து, புனிதமேரி அச்சகம், கோவை, 2012.
3. வெட்டுக்களத்தில் ஒரு வெள்ளைப்புறா, மா. ஜோசப்ராஜ், ஜெயமாலிகா அச்சகம், சென்னை, 1989.